コンプレックスも私

ar

2021
NOVEMBER

11 アール

COVER GIRL
小松菜奈

新連載！ 吉野北人
THE RAMPAGE from EXILE TRIBE
秋のえっちみファッション

デニムが似合うメイク
メイクが似合うデニム



コンプレックスとか
おっきい愛で包んじゃお

YES, GIRL YES!

自分モテ強化月間

私を好きになる10の方法

ナメられない肌に憧れて
こなれオンナのなり方SHOW
くびれとくぼみさえあれば
ココロもカラダもDETOX美容

アール11月号 2021年10月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売） 第27巻第11号 平成8年2月20日第三種郵便物認可


深化したスキンケア
deep2031
Dr.Recella
ドクターリセラ


その肌と、深く響きあう。
肌には、美しい資源※1がある。
美しくなろうとする力がある。
deep2031は、一時的な美しさではなく、
肌の力を見つめ、長い肌人生を共に笑顔で歩くためのスキンケア。
深い海の恵みと自然の生命美を届けて、
今もこれからも、美しく生まれてくる肌へ。
肌に深く※2。答えを深く。
まだ知らない肌の力と響きあう、深化した一滴をあなたに。
※1 肌のうるおいのこと　※2 角質層まで
deep2031
Mist lotion
Recella Selfcare System


FREY-A
CLINIC
みんなの肌に
はっぴーす!
医療脱毛フレイアクリニック

NEW ARRIVAL FASHION

Photo: Otake Miyuki
Styling: Kasahara Yuri
Text: Iseki Sayaka
Illustration (portrait): Kanako
Design & Illustration (flower): Naitoh Hanako

もふもふのブルーシャギーでプレーンカーデを今年顔に味つけ



02 : FREDPERRY ×Ray BEAMS

ユニークな濃色ジオメトリックでトレンドセッターに



01 : Ray BEAMS

今月のTALK member



STYLIST
笠原百合さん

"辛めカジュアル"なスタイリングがお得意。旦那さんにキッズ2人、ザリガニ1匹に加えて、最近ブリティッシュショートヘアのあずき(♂)を迎えて、お家が一層賑やかに♪



ar編集部員
ファッション担当
松山みずき

ar編集部歴14年。今年も大好物のニットの季節がやってきました。一生一枚も買わなくていいほどニットを持ってますが、今年も収納のことは無視してポチりたいと思います!!

theme : COLOR KNIT カラーニット

秋冬のオシャレに絶対マストなアイテムと言えばニット！
今年はまろみカラーにダスティトーン、MIX編み…表情豊かな
カラーニットがよりどりみどり。デザインも多種多様にラインナップ♡

絶妙ピンクMIX編みが乙女ゴコロをわしづかみ♡



03 : MELAMPO

水色×ベージュのこじゃれたボーダーがイマドキ〜



05 : ONE TEASPOON

STY笠原氏注目の新生ブランドピックアップ！



04 : NICENICE MOMENT

フーディタイプのカラーニットも今、キテます！



06 : Charles Chaton

カラーもデザインも豊富すぎてアガる⤴

笠 クロップドにフード付き、ボリューム袖…ホントに今季はニットが大豊作♥

松 ですねですね、カラーのバリエも豊富！ 見てるだけでウキウキしちゃう。

笠 カラーはブルーやグリーンなど、寒色系が多かったかな。あとはくすみ系！ 02や06のようなカラーニットでもくすみ系なら、オトナも取り入れやすいハズ。

松 個人的には05のボーダー配色がツボすぎて…ウィッシュリスト入りです♥

笠 絶妙な配色がしゃれてますね〜。トレンドのブラウン色ボトムやベージュのデニム等となじませると、より一層今っぽく着こなせそう。

松 それ絶対可愛いやつ！ ベージュデニム買いに走ります!! 柄でいうとブロックチェックも展示会でちょくちょく見かけました。

笠 ブロックチェックは速攻イマドキになれるからおすすめ。01みたいな落ち着いたカラーならハデ柄でも浮かないし、取り入れやすいと思う。

松 笠原さんは、どれがいちばん気になってますか〜？

笠 私は04を狙ってます。ナイスナイスモーメントっていうブランドなんですけど、形がユニークだし、生地もしっかりしてるから長く愛用できる予感！

松 ハイウエボトムも定着してきたし、クロップドニットは重宝しますね。03も着ててアガりそう。あ〜、欲しいのばっかりで目移りしちゃう！(笑)

04 : 「鮮やかすぎないまろやかなイエローがオンナっぽい」(松山)「ここのニットはどれもデザインが私好みなんです♡ サスティナ素材なのも高ポイント」(笠原) ニット¥19,800／ナイスナイスモーメント(MIC)

05 : 「ボーダーはベーシックカラーしか持ってないので、今季はこんなしゃれみ配色にチャレンジしてみたいです!!」(松山) ニット¥20,900／ワンティースプーン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

06 : 「ニット素材のフーディって新鮮！」(松山)「ロンTをVネックからチラ見せさせるレイヤードテクを使えば、オシャレ度3割増しに」(笠原) ニット¥12,100／シャルル シャトン(シャルル シャトン ラフォーレ原宿)

01 : 「ゆがんだジオメトリック柄が個性的でステキ☺」(松山)「ニットのアクが強いぶん、スラックスなどとコーデしてきれいめに振るのがオススメ」(笠原) ニット¥12,100／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)

02 : 「どこかお上品に見えるのは、さすがフレッドペリー！」(松山)「デニムミニと合わせてブルーのカラーグラデで着たら絶対可愛い♡」(笠原) カーディガン¥18,700／フレッドペリー×レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)

03 : 「カラダが泳ぐビッグシルエット＆ざっくり編みが今年っぽい。ショーパンやサイクルパンツをのぞかせて、ヘルシーな脚出しコーデを楽しみたいです」(笠原) ニット¥83,600／メランポ(H30 ファッションビュロー)

NEW ARRIVAL COSMETICS

Text:Takahashi Urara　Illustration:Kanako　Design:Honda Shinji



ヘアメイクアップアーティスト
小澤麻衣

今月のカバー、小松菜奈さんのヘアメイクも担当。ファッションと被写体を同時に引き立てる、感度の高いメイクテクにファン多数。「綿密な作業と美しい手さばきに見惚れました。ご本人のカジュアルなルックスから放たれる〝しっとりとした和の落ち着き〟、そのギャップがハッとするほど素敵です。小松さんのヘアメイクもスーパーおしゃれな仕上がりに大感動。センスの塊!」(塩田)



ar編集部Beauty番長
塩田美和子

カバー&巻頭ページを担当。可愛いものへの飽くなき探究心と〝ミーハーみはこ〟と称されるほどに前のめりなミーハー魂を武器に、鮮度の高いページを作り続けるarの生き字引。「初めてお会いしたのですが、その好奇心の高さに感服。興味の対象が無限大で、出会ったものすべてにトキめきながら生きている印象です。キャッチする能力も高い。女性誌編集者の鑑のような人」(小澤)

BEAUTY GOSSIP♡

遊び心に愛を！ファッション目線のイマドキコスメ

コスメの力を借りてもっといいジブンに会いに行く♥

小澤(以下小)　キラキラが大好きで、自分でもよく使うのですが、絶対に欲しいのが1のアディクションのアイシャドウ。大きめのラメ入りなのに、ベースカラーの肌なじみがいいから上品なんです。そしてこの時、目元を黒で締めないのが私の提案。2・3のカラーマスカラをぜひ合わせてほしい！　2は浮遊感のある可愛い目元に、3ならキャッチーな感じ。

塩田(以下塩)　なんておしゃれな提案…♥　使い方のコツは？

小　さりげなさ、かな？(笑)　シャドウは幅広に入りすぎないように、指でのせるのが確実です。その分マスカラはしっかりめでもOK。

塩　では私もキラキラ推しで。7のアンプリチュードのパレットの、繊細な輝きと混じり気のない発色にトキめき全開です。デリケートにつけてもきちんと色づくし、普段はあまり使わないブルーも、つけた瞬間「かわいー！」って思った天才発色。コーデの一部としても活躍しそう。

小　ファッション性の高さでいうと、4・5のイヴ・サンローランのリップも優秀よー。いわゆる〝真っ赤なリップ〟とは違う、ゴールドの輝きをまとったメルティな赤。かっちりめのJKにもふわふわのニットにも似合うと思います。あとね、リップが取れてもキラキラだけは唇に残るんですよね。多少ズボラでもずっと可愛くいられるリップ。ありがたい(笑)。

塩　8・9のシャネルのウォーターチークにもゾッコン。血色を上げながら水分も補給してくれて、圧倒的にフレッシュ。傑作ベスコス！　最近は1か所にぽっと色がのったチークより、ほっぺた全体がぽわーんと色づく無防備チークに惹かれているのもあって、出会った時は興奮しました…♥

小　キラキラではないけれど、6のベアミネラルのパレットも推したいな。下段中央のカーキがどストライクで、この色があるだけで買うことを決めたくらい(笑)。それに、色にまとまりがあるから重ねづけも簡単。右の3色を使ったメイクなんて素敵。抑えたムードが最高におしゃれ！　ちなみに10のナーズのパレットも今ドキ色を取り揃えた逸品ですよ。ね？

塩　モード顔に速攻アクセスできるパレット！　左上のベージュも好きだけど、やっぱり気になるのは中央と右下のメタリックな2色。2021秋冬を象徴するかのような今っぽさにやられました。上下のキワやインラインを囲む使い方で、ロックでミステリアスな目元を楽しみたいな。



MAI Like

ADDICTION

このアイシャドウを引き立てるのは絶対、カラーマスカラ



MIWAKO Like

Amplitude

ピュアな発色にきゅん。全部可愛くて全部使いたい！



MAI Like

Yves Saint Laurent

ゴールドをまとったメルティな赤の効果で甘ーく華やぐ

シアワセ顔をつくる新名手。VIVA!ウォーターチーク



MIWAKO Like

©CHANEL

CHANEL



MAI Like

bare Minerals

おしゃれ心をばっちりソソるニュートラルな配色



MIWAKO Like

NARS

「ちょっと変わりたい」と願う女の子の夢が詰まってる!

ファッション性の高さを軸に

1 黄みのピンクに無数のキラめきをちりばめて。アディクション　ザ リキッド アイシャドウ　ウルトラスパークル　008　¥2,750(10/29発売)、**2** 細く短いまつ毛を発掘するブラシも話題。同　ザ マスカラ カラーニュアンス WP　005、**3** 同　010　各¥4,180　**4** 超人気色にゴールドをオン。垂涎のコレクターエディション。イヴ・サンローラン・ボーテ　ルージュ ヴォリュプテ シャイン コレクター　101、**5** 同　131　各¥4,950(10/22数量限定発売、10/13公式オンライン ブティック先行数量限定発売)　**6** タルクフリーでヴィーガン処方。自然の雄大さから着想を得た洗練の6色。ベアミネラル　ミネラリスト アイシャドウ パレット　ウルトラ ナチュラル　¥5,280

キラキラ中毒が止まらなーい♥

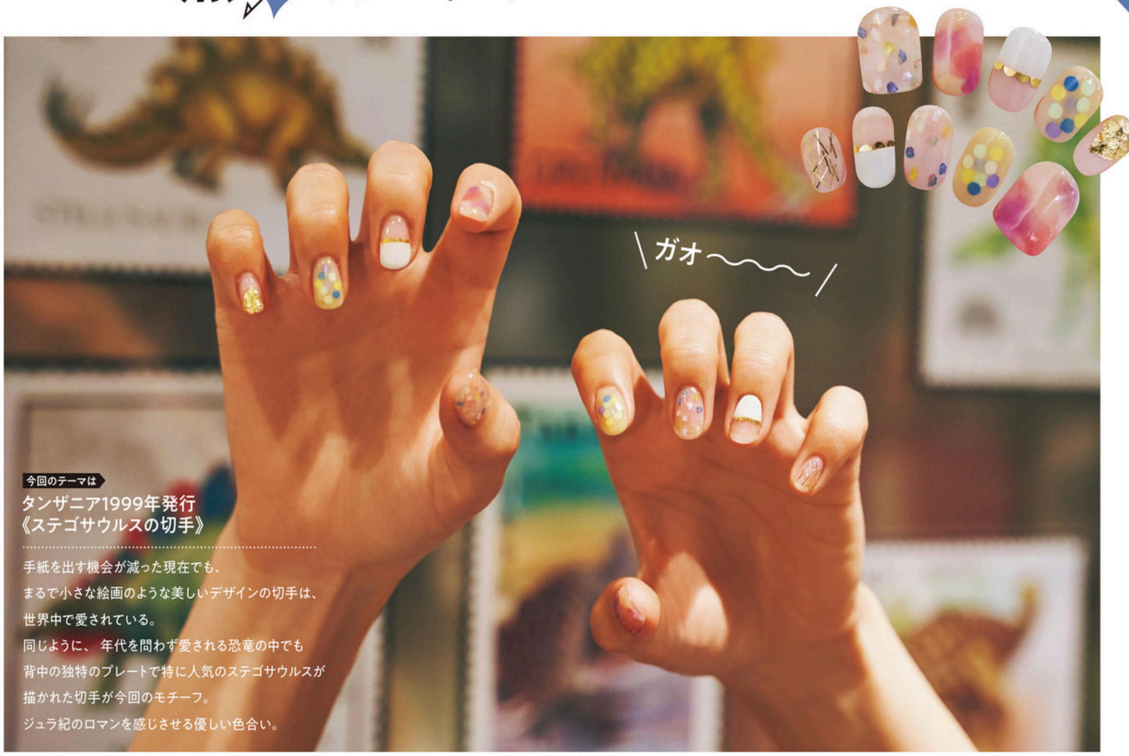
7 素直に「可愛い！」と拍手したくなるキレイ色が勢揃い。〝見たまま〟にまぶたが色づく、美しきアイカラー。アンプリチュード　アイカラーパレット リミテッドコレクション a　¥9,900(限定)　**8** 今までにないつけ心地で業界を騒然とさせた、ウォーターベースの新感覚チークカラー。みずみずしくナチュラルな〝紅潮ほっぺ〟が瞬時に手に入る。シャネル　レ ベージュ オー ドゥ ブラッシュ　ライト ピンク、**9** 同　ライト ピーチ　各¥7,260　**10** 秋冬の着こなしにモードなエッセンスを加えてくれる、今こそ欲しい珠玉の9色。軽くクリーミーな質感で、ミステリアスな目元に即アクセス！　ナーズ　クライマックス アイシャドーパレット　¥6,820(限定)

NEW ARRIVAL NAIL

美術とネイルの熱愛カンケイ vol.14

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Setsu Takahiro (biswa.) Nail Design & Model:Mori Rei (virth+LIM)
Composition & Text:Kamakura Hiyoko Design:Minagawa Arika



今回のテーマは

タンザニア1999年発行《ステゴサウルスの切手》

手紙を出す機会が減った現在でも、まるで小さな絵画のような美しいデザインの切手は、世界中で愛されている。同じように、 年代を問わず愛される恐竜の中でも背中の独特のプレートで特に人気のステゴサウルスが描かれた切手が今回のモチーフ。ジュラ紀のロマンを感じさせる優しい色合い。

MUSEUM & EXHIBITION



今回訪れた美術館

切手の博物館

東京・目白駅近くに位置する、世界でも珍しい郵便切手の専門博物館。切手の魅力や面白さを伝えるために様々な企画展やワークショップを開催。

▶ kitte-museum.jp



展覧会紹介

「恐竜〜切手で見る古生物図鑑〜」展

@切手の博物館
開催中〜11月28日(日)

ティラノサウルスなどの人気の恐竜はもちろん、首長竜などの海生爬虫類をはじめ、様々な古生物の切手を約800点紹介する企画展示。世界にはこんなにも恐竜モチーフの切手が発行されていたのかと、あらためて恐竜の人気に驚かされる。

担当したのは

virth+LIM
バース プラス リム
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp

ネイリスト
森 玲衣さん
@humhumorisan



恐竜デザインと聞いて強そう!と思いましたが切手の淡い色が素敵でした

MOTIF & NAIL POINT



金箔で背中のプレートのシルエットをかたどる

シェルを散らしてウロコ状の硬い皮膚を連想させる

線状の金色のフィルムを散らして背景の木々をイメージ

中央に小さな半円を並べて、切手の目打ち(=切り離すための連続した穴)のように

and more...

編集部おすすめの展覧会をピックアップ!

本城直季 (un) real utopia

@岩手県立美術館
10月16日(土)〜11月28日(日)

大判カメラの「アオリ」を利用して、都市の姿をジオラマのように撮影する独特の表現で知られる写真家・本城直季。その作品は「ひと」や「まち」がまるでミニチュアのようで、不思議な感覚に陥る。この展覧会のために岩手県を被写体に撮りおろした作品を含めて約200点を展示。

▶ honjonaoki.exhibit.jp



small planet / Nakayama Racecourse, Chiba, Japan / 2005 ©Naoki Honjo



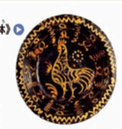
small planet / Tokyo, Japan / 2005 ©Naoki Honjo

柳宗悦没後60年記念展「民藝の100年」

@東京国立近代美術館(東京・竹橋)
10月26日(火)〜2022年2月13日(日)
※会期中、一部展示替えがあります。

日常の生活道具の中に潜む美に注目した新しい美の試み「民藝」に、今注目が集まっている。民藝運動を起こした柳宗悦の没後60年に開催される本展覧会は、柳らが蒐集した道具や民画を始め、同時代資料など400点を超える作品と資料を展示する。

▶ mingei100.jp



《スリップウェア鶏文鉢》▶
イギリス 18世紀後半
日本民藝館



◀柳宗理デザイン《黒土瓶》
京都五条坂窯 1958年
柳工業デザイン研究会
(金沢美術工芸大学寄託)

※コロナウイルスの影響で会期が変更になっている場合もございますので、事前にHPでご確認ください。

NEW ARRIVAL HAIR

natural hairstyle



log
代表
馬橋達佳さん

ナチュラルなのにカッコよく、かつ色っぽさまでキープした攻めたナチュラルスタイルが大得意。馬橋さんに頼めば「絶対にあか抜けヘアにしてくれる」という安心感たるや♡



ar副編集長
美谷島清香

美容&イケメン担当(!?)として、キュン♡な誌面作りに奔走。自己満ヘア万歳派なので、攻めた髪型も大好物。前髪の数センチの違いで気分が上がる女の子って本当に可愛い！

攻め色のライムグリーンだけど、根元がベージュだからなじみもいいし、ヌケ感もあって最高

馬橋's recommend

hair designed by
jurk
sawai takuyaさん



カラー×カラーのコントラスト！



オールバックなら洒落感も小顔も叶う

タイトでミニマムなロングなんだけど、毛先や耳まわりの動き、透ける暗髪などあか抜け要素満載

馬橋's recommend

hair designed by
siki
marinさん



パンチを効かせたパツン前髪が熱い

ラインのあるワイドな前髪×デザインカラーがおしゃれ。髪を結んだ時に可愛いのもポイント高め。
——美谷島

hair designed by
log
斎藤菜穂さん

いつもと違う、誰とも違う！

攻めナチュラル

カラーやパーマ、レイヤーなど、バリエがますます増え、髪チェンジ＝気分転換にもってこい。いつもの髪＋αな「攻めナチュラル」スタイルが、目立ちすぎないけどフツーはイヤ！な複雑な乙女心に刺さりまくり。



フロントをしっかり切り込んだ超ワイドバングの存在感！　動きがあり、個性的すぎないのもいい

馬橋's recommend

hair designed by
moriya.
守屋恵理さん

どこまでも前髪っておしゃれ！



毛先にハイトーンを仕込んだラインバング×刈り上げ！　このバランスめちゃくちゃおしゃれ
——美谷島

hair designed by
people
加藤梨奈さん

さりげな刈り上げが大人の嗜み



エモ顔なベリショに恋してる

潔いベリショはしゃれていて軽やかな雰囲気。ハイトーンでヌケ感をつくっている点もポイント

馬橋's recommend

hair designed by
nanuk shibuya
岡村健太郎さん

全国の美容師の皆さ〜ん！

この連載では素敵なヘアスタイルとの出会いを求めて、全国のトレンドヘアをパトロールしています♪インスタグラムにて@ ar_magazine をタグづけ& #arhair をつけて投稿したヘアスタイルに、編集部よりご連絡させていただく場合があります！

自分を鼓舞する〝強気〟なアクセントがほしい

美谷島清香(以下B)　今回のゲストはlogの馬橋達佳さんです。編集部をはじめ、スタッフからの安心と信頼がハンパない、おしゃ髪の達人。

馬橋さん(以下M)　嬉しいです(照)。もともと僕のお客様はモード寄りな方が多いんですけど、最近はとくにジェンダーレスやハンサムなど自分の中にある〝強さ〟を出せる、攻めたスタイルを求める方が増えている気がします。

Ⓑ　気兼ねなく遊びにも行けないような日常が長くなって、生活にハリがなくなっているというか。そんな自分に喝！を入れるには、髪はもってこい。

Ⓜ　そうなんです。髪で喝を入れて、自分を鼓舞する。ただし激しく攻めるんじゃなくて、自分の芯の部分、自分らしさをキープしつつ、ちょっぴりいつもより攻めたスタイルに。僕はそれを「攻めナチュラル」って呼んでます。

〝足しつつ、引く〟のさじ加減がおしゃれ

Ⓜ　攻める方法や攻め加減も人それぞれで、いわばオーダーメイドだから、そこに個性が表れるんですよね。一例を挙げると、単なるハイトーンを超えるコントラストバイカラー。ハイトーン同士の2色の組み合わせなんだけど、根元をベージュにすることで、毛先が攻めたカラーでもなぜか自然になじんじゃう。そのほか、耳から耳までの超ワイドバングで攻めつつ、毛先を動かしたシンプルなボブを合わせてナチュラルダウンするとか、一見ナチュラルなショートボブに刈り上げを忍ばせて攻めを効かせるとか…。ヌケがあってエッジが効きすぎていないから、職業や年齢を問わず、誰でも取り入れやすいんです。

Ⓑ　どこかを強気に攻めたら、どこかをナチュラルに。引き算と足し算でおしゃれを楽しむ、それが「攻めナチュラル」なんですね。やってみたい！

　Text:Ikeyama Akiko　Illustration:Kanako　Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)


GRIMA
LONDON
イタリア貴族出身のデザイナー
「アンドリュー・グリマ」が
生み出す独創的なデザインで
世界のセレブを魅了してきた
「グリマ」。
イタリア生まれのロンドン育ち、
パリでの教育を受けた豊かな才能と
洗練されたデザインセンスでグリマが
作り上げたスタイリッシュなウォッチ。
上品なオーバル(楕円)型の本体部分には
天然樹脂を使用しており、その美しさを
生かしつつ、贅沢にあしらったクリスタルガラス
との組み合わせが独創的な美しさを演出。
洗練されたデザインで知られる英国ブランド
「GRIMA」から
「GRIMA WATCH」
ミニカプリシリーズ:29,700円(本体価格27,000円)
数寄屋橋
外堀通り
晴海通り
並木通り
GRIMA LONDON
有楽町線
5番出口
銀座桜通り
銀座通り口
和光
みずほ銀行
三越
松屋
メルサ
中央通り
GRIMA LONDON 銀座店 東京都中央区銀座 1-6-11 tel.03-3562-8880
＜取扱店＞ bonbon watch 心斎橋店
大阪市中央区心斎橋筋2-2-22 小大丸ビル1階 tel.06-6484-2656
グリマロンドン 検索
http://grima.jp/

11

2021
November
CONTENTS























ar

「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル／小松菜奈
撮影／三宮幹史(TRIVAL)
スタイリング／山脇道子(LOVABLE)
ヘアメイク／小澤麻衣(mod' s hair)
デザイン／鈴木さとみ(wyeth wyeth)
トップス￥1,799／H&M(H&M カスタマーサービス)　コート￥37,400／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



ar-mag.jp

お知らせ　誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示(税込)です。



KOI SURU KOMATSU NANA 小松菜奈

ファッションも、メイクも、マインドも
ハートに刺さるメルティなものしか欲しくない♡
そんな恋するキモチが極まるスタイルを、
ほんのりビターな眼差しがたまらない
小松菜奈をカバーガールに迎えてお届けします！

メルティピンク 菜奈

晴れた日に着るピンクが好き♡
繊細でピュアな色だからこそ、私らしい
クールニュアンスを入れて着たい。
どこかを締めるのがポイント。
今回はアイメイクを締めてみました。
ボリュームたっぷりのニットは、
背中がたっぷり開いているのが
ガーリー＆セクシー。

人間は中身。中身が可愛い人が最高です♡ 中身がチャーミングだと外見まで可愛く見えちゃうもの♡

Photo:Sannomiya Motofumi (TRIVAL)
Styling:Yamawaki Michiko (LOVABLE)
Hair Makeup:Ozawa Mai (mod's hair)
Model:Komatsu Nana
Text:Majima Emari Composition & Text:Shiota Miwako
Design:Naitoh Hanako

ニット¥15,950／スナイデル

NANA ウラ話♥ 指先、足先まで意識が行き届いたコンテンポラリーなポージングにスタッフ一同驚愕！ どんなコーディネートも"菜奈色"に染める最強チャームに、魅了されっぱなしでした。



メルティな彼女 恋する

自分のことを好きだと思ったことは一度もないかも。好きでも嫌いでもなくて、いつもニュートラルです。

菜奈の想う
素敵な人♥

♡： 飾っていなくて自然体な人。
♡： 誰に対しても礼儀がある人。
♡： 挨拶ができる人。
♡： 自分だけじゃなくて周囲をよく見ている人。
♡： 会話をリードしてくれる人。
♡： 余裕がある人。
♡： 分け隔てない人。
♡： 何よりも性格がいい人。
♡： どんな時でも諦めていない人。

ガールズピンク 菜奈

今の髪型や雰囲気は、
ピンクと相性がいいみたい。
子供っぽくならずにこなせるから、
最近はよく着るようになりました。
どちらかというとビビッドでパキッとした
発色が好きなので、このニットはかなり
私好みかも♡　シンプルなニットと
テロッとしたパンツの異素材MIXで、
ほどよくリラックスした
カジュアルコーデに仕上げて。

ニット¥16,940／
メゾンスペシャル(メゾンスペシャル 青山店)
パンツ¥72,600／
フォルテ フォルテ(コロネット)
チョーカー¥17,600／
イー・エム(イー・エム表参道店)
リング¥97,900／
アーカー(アーカー 表参道ヒルズ店)

NANA ウラ話♥ インタビュー中は、一つ一つの質問に対して自分の言葉で真摯に答えてくれた菜奈。ブレることのない芯の強さと、地に足のついた誠実な生き方にシビれまくり！

テディブラウン

菜奈

ブラウンは、実はプライベートでは
ほとんど着ない色なので、
今回のこの衣装はすごく新鮮な挑戦。
ふわっとした柔らかい気持ちになる色。
毛足の長いボリュームのあるファーに、旬のブーツを
合わせて最高にチャーミングなスタイリング♡

たとえ食べすぎても、反省は不要。"美味しかったな～"と幸せに浸って翌日から頑張れば大丈夫♡



ar読者だけに
㊅㊅㊅サービス♡

みなさまのしつもんに
小松菜奈が㊀えます
すりしゃる

おしゃれな髪型から最近のファッションのこだわりまで、
読者のみんなからインスタで募集した菜奈に聞きたいことを
本人直撃！　リアルボイスをエンジョイしてね♡



Q. スキンケアのルールは？
A. メイクをきれいに落とすこと。
化粧水と乳液のシンプルなケアが基本です。

Q. メイクのこだわりは？
A. アイメイク（まつ毛&アイライン）

Q. 無人島に持っていきたいコスメは何？
A. ありません。
無人島は何もいらない！（大笑）

Q. 今までの自分で好きな髪型は？
A. ミディアムウルフ。
今の髪型もサイドに
ややレイヤーが入っていて
前上がりなのですが、
もっとウルフ調の時が
お気に入りでした♡



Q. 色白肌の秘密は？
A. 日焼け止めを塗ること。
1日1回ですが、
曇っていても必ず塗ります。
日傘は、さしません。

Q. 今、可愛いなと思う髪型
A. ベリーショート、
いいですね♡

Q. ナイトルーティンは？
A. ストレッチは欠かせません。
1時間ぐらいやります。

トップス¥1,799／H&M（H&M カスタマーサービス）
パンツ¥13,200／ステュディオ アール スリーサーティー
コート¥37,400／ジャッキー
（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）
ブーツ¥26,400／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

NANA ウラ話♥ ミニボトムの撮影では、白くてまっすぐな美脚を披露。「普段パンツばっかりで脚はほとんど出さないんですよ～」と本人は照れていたけれど、めちゃくちゃお似合いです♡



サーモンオレンジ 菜奈

人と比べちゃうと、永遠にコンプレックスから抜け出せない。比べる相手は、昨日の自分！

オレンジは、かなりよく着る大好きな色。
気持ちがパッと明るくなるオレンジは無敵。
オレンジを着ていると
明るい人なのかな？って思いますね♡
友達と会う時、お茶をする時、
大切な誰かに会う時に選びたい色かな？
サーモンオレンジのコートで、
気分から盛り上げる一日。

Q. 好きなものを着ますか？　似合うものを着ますか？
A. 洋服が好きだからこそ、
好きなもの、かつ似合うものを選んでいるかな？

Q. 好きなファッションのテイスト
A. ボーイッシュ。スポーティMIX。靴、パンプス、ヒールでオンナっぽくすることもあるかな？でも女性らしさを、コーデの全部に入れたいと思っていなくて。
全身メンズ!! みたいな日も多いです。

Q. 最近ヘビロテしているファッションアイテムは？
A. ウエストがジャストサイズで、シルエットは
ストレートのデニム。

Q. 洋服のコーデの組み方は？
A. 靴からの時も、パンツから、トップスからの時もありますね。バラバラです。
その日一番身につけたいものを先に決めます！

Q. 健康にいい食べ物は？
A. **納豆**

Q. 一番効いたダイエット方法は？
A. **前後の食べ合わせ。**
お昼をがっつり食べたら、夜を減らす。
お友達とランチする日は、
「今日はお昼にかけるぞ！」と思います（笑）。

Q. スタイルキープ方法は？
A. **運動して努力すること！ それしかないです!!!**

Q. ボディでコンプレックスありますか？
もしあったら、どうやってカバーしてますか？
A. 脚です。パンツ好きなんで、
パンツをはくことでカバー。
ストレッチで毎日締める努力はしてます。

Q. おすすめのボディケアは？
A. **保湿は毎日。**
コッテリしたクリームを毎晩塗ります。

Q. 甘いものとの付き合い方は？
A. **食べすぎない!**
食べちゃう時はあるけど、
「もう少し欲しいけどやめとこうかな?」
ぐらいでやめるのが大事。毎日は多いです!!
週3以内にしましょう!!（笑←守れないけど）

アウター¥97,900／エーヴィーエヌ（コロネット）

NANA ウラ話♥ お母さんに厳しく育てられたという菜奈の礼儀正しさと所作は、惚れ惚れするほどなめらかで美しい!!!　そっと立つ、そっと座る。その仕草に惚れ惚れ～♡　オフの姿も、まるで映画のワンシーンのよう。

クールブラック 菜奈

外見でも内面でも、自分の嫌な部分に関しては改善方法を考えます。あとは見せ方を工夫するのもひとつの手。

私服で黒を着る時に気をつけているのは、ズルズルしたシルエットを避けること。合わせるものによるとは思うけれど、なんだか悲しい感じに見えちゃう気がして…。ラインにメリハリがあるものを選んだり、着こなしのどこかに白やグレーを効かせたりするようにしています。ちゃんとメイクをしていないと似合わないこともあるので、黒を着る時はメイクをキメた方がいいかも。カッコいいけど実は難しい色でもありますよね。



Q. 役作りで大切にしていること

A. 共演者とのコミュニケーション。暴力的な作品は、あえて距離をとるけど、恋人役とかの時はしっかりコミュニケーションとりますね。**心を開く瞬間とか大事にしたい**し、好きなものの話をけっこうします。

Q. 得意料理は？

A. **ピーマンとナスの肉詰め**

Q. 明日で世界が終わるなら、何を食べますか？

A. **餃子。**大好きなので。

Q. 自己肯定感を高めるためにしていること

A. **美味しいもので自分をねぎらう。**小さなご褒美を毎日。

Q. 息抜きと趣味は？

A. **舞台を見る。友達とお茶。お花を買いに行く。**カラフルで個性的な花が好き。

Q. オフの日は何をしている？

A. **映画、舞台を観に行く**

Q. 人と関わる時に大事にしていること

A. **距離感。**近すぎず、遠すぎない(笑)。思いやりですね。相手の気持ちを考える。自分がされて嫌なことはしない。つるまない。毎日遊ぶとかはないですね。仲いい人との距離を深める時も、礼儀を重んじる。

NANA ウラ話♥ スーパーモデル体型の菜奈だけど、食べたら食べたぶん増えるんですって!!! ちょっと安心♥

恋する♡ ②択 QUESTION

菜奈のこともっと知りたいから♡　直撃、2択(時々~5択)質問!!!
みんなも一緒にやってみてね♡

小松さんの勝負デート服は？
スカート・ワンピース or **パンツ**

恋人との記念日はどんな風に過ごしたいですか？
華やかな場所に行く or **自然豊かな場所に行く**

好きな人にはどうアプローチしたい？
じっと見つめる or しょっちゅう話しかける

自分の顔の好きな部分を挙げるとしたら？
目 or 口 or 鼻 or **眉** or 耳

最近ハマっているカルチャーは？
本・マンガ or **映画**

急に寂しくなった時はどうする？
テレビや映画など好きなものに触れる or 誰かに連絡する

もしも恋人とケンカした時の仲直りの方法は？
自分から謝る or 相手が謝るまで待つ

何気ない日常生活の中で幸せを感じる時間は？
お風呂タイム or **だらだらタイム**



KOI SURU KOMATSU NANA

ベスト¥29,700／デザイナーズ リミックス(コロネット)
ブレスレット(上から)¥123,200／イー・エム、
¥36,300／リトル エンブレム、
¥19,800／イー・エム(イー・エム 表参道店)

撮影に入る前は大掃除をして気持ちをリセット。部屋が整うと、スッキリとした状態で仕事に臨めるんです。



ワンピース¥16,280／ゴスペル(ザ・ウォール ショールーム)
リング¥41,580／ステラハリウッド
ブーツ¥27,500／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

思い出のアイテムはどうしている？
大事にしまってある or 思い出だけ胸にしまって物は処分

会話に関してどちらのタイプが好きですか？
話し上手 or **聞き上手**

モテる女の子は？
安心感与える系 or **ドキドキ小悪魔系**

恋の悩み事は人に相談する？
する or しない

好きな人にはなんでも話したい？
全部話す or 秘密を持っていたい

初デートの勝負色はどれ派？
白 or 黒 or ピンク or **赤**

男性にもらって嬉しいお花の色は？
ベーシックカラー or **個性的な色**

好きな人からなんて呼ばれたら嬉しい？
菜奈 or 菜奈ちゃん or 菜奈さん

仕事に恋して♥

とにかく現場が大好き！

私、現場に行くのがすごく好きなんです。みんなであーでもないこーでもないって言いながら作品を作っていく空気感もワクワクするし、役者同士の演技がぶつかっていく時に起こるゾワゾワ&ヒリヒリする感覚もたまらない。これを感じられるから役者を続けているんだなって、現場に行くたびに感じます。

完成品を観るのも楽しい♪

自分が関わった作品をスクリーンで観る喜びは、現場で感じる楽しさとはまったくの別物。"どう映っているかな？"と気になる部分ももちろんありますし、音楽やCGなどいろんな人の手が加わって完璧な状態で世の中に出たものを観ると、"あの映像がこう仕上がったんだ！"って新鮮な感動が生まれるんです。

表と裏、両方見れるのが役者の醍醐味♥

現場での苦労や大変さは、スクリーンには映らない。でも、私にとってはそれもある意味魅力的なんです。作品を観ている人はキレイな部分しか知らないけれど、体力勝負で、ある意味体育会系的な裏側の部分も知っている自分はおトクだなって感じます(笑)。作品に対する愛情も、ますます深くなりますね。

NANA ウラ話♥ 普段はパキッとした色をメンズライクに着こなす菜奈。手足の長さが生きるスタイルが素敵。

アイスブルー

菜奈

『渇き。』という作品でいただいた日本アカデミー賞・新人俳優賞の授賞式で着たのが、
アイスブルーのドレスでした。フレッシュで初々しくて初心に帰る色。
今日はアイスブルーの衣装を身にまといながら、その時の気持ちを思い出してました。
普段自分がブルーを着る時は、もっとハッキリしたいわゆる〝青〟を選ぶことが多いのですが
アイスブルーを着ている女の子って可愛いなって思って、ついついじっと見ちゃいます。



#恋するフード

台湾の豆花が好きなんです。今はデリバリーできるものも増えているので、よく取り寄せたりしています。上にのっているおイモの団子のモチモチした食感とか、素朴な味が大好き♡　最近役作りで減量したんですが、食事には気をつけていました。間食を控えめにしたり、1食の量を六分目にしたり…。でも、普段はけっこう食べてるんですよ。食べたい時は思いっきり食べて、その前後で調整すればOK！　ダイエットはメリハリが大事な気がします。料理はわりとする方で、撮影がない時はできるだけ自炊するようにしています。母が作ってくれたような和食が中心で、家にある食材や残り物をアレンジしたり…。あとは缶詰を使った料理とか。缶詰とか乾物って、よく賞味期限が切れちゃってるじゃないですか。もったいないからちゃんと使わなきゃと思って、そうめんとかおそばのアレンジレシピを調べて作ったりしています。

菜奈のチャームポイントだと新発見！

1996年2月16日生まれ、東京都出身。2008年にモデルとしてデビューし、雑誌や広告など幅広く活躍。透明感あふれる佇まいと難しい役柄も自分のものにする確かな演技力で、俳優としても注目の存在に。林遣都さんとタッグを組んだW主演映画『恋する寄生虫』（11月12日金曜日　全国公開）では、視線恐怖症の高校生・佐薙ひじりを演じている。

KOMATSU NANA

KOI
SURU
KOMATSU
NANA

#恋する菜奈

最後は、主演映画『恋する寄生虫』にちなんで
さまざまな角度から"恋する菜奈"にアプローチ。フードやカルチャーなどの大好きなものを通して
菜奈ちゃんの頭の中をのぞき見ちゃいます♡

#恋する映画

孤独な二人が「虫」によって「恋」の病に落ちてく、映画『恋する寄生虫』のお話をいただいた時、絶対にこの作品に参加したいと思いました。CMでご一緒した柿本ケンサク監督と、役者の一人として尊敬していた林遣都さん。このお二人とご一緒できるなんて、面白くなる予感しかなくてゾワゾワする感じがあったんです。それに題名はかなりインパクトがあるのですが、実際に台本を読んでみると物語の中心にあるのは人の心。私としては、そこに響くものがあったというか…。寄生虫と人間の人生が交差する掛け合わせも題材として面白いし、見てくださる方にも"どうなるんだろう？"って興味を持ってもらえると思います。実はクランクインしたのは1年半ほど前ですが、作品中の世界観と今の世の中がリンクする部分が多く、そういった意味でも不思議な作品だなと思います。何より、この物語ってすごくいろんな捉え方があるんですよ。私自身も、取材で映画についてお話ししていく中で気づかされる部分がたくさんありました。撮影中は監督が役者陣だけでなくメイクさんや照明さんなどスタッフ全員の意見を聞きながら進めてくださって、本当に現場が一丸となっている感覚がありました。限られた時間をギリギリまで使って、考えたアイディアを試しながら撮り直しを重ねて…。全員が作品をよりよいものにするにはどうしたらいいかっていう気持ちで向き合っていたので、団結力はかなり強かったと思います。そうやって作っていった作品だったので、完成した状態を観た時は胸がいっぱいに。登場人物の気持ちや起きている世界が可視化された中に音楽やCGがのっていて、日本の映画では見たことがないような世界観を感じました。作品を作り終えた後に、これまでCMなどの映像をメインに活動されてきた監督が映画をまた作りたいという意欲を見せてくださったことも嬉しかったですね。この作品に参加できたことが、本当に幸せだったなと思っています。

#恋するコスメ

私の場合、完全にスッピンで過ごす日ってあまりないんです。最近はマスク時間が長いのでアイメイク中心ですが、コンシーラーでクマを隠して気分によって配色をチェンジ。マスカラは黒！　ビューラーで根元からまつ毛を上げて、あとはいい感じにササッと(笑)。下まつ毛もしっかり塗るのがコダワリかな。ネイルはマストで、セルフで塗るのが好きなのでたくさん持っています。こだわったデザインはできないけれど、濃い色とかキラキラしたラメが入っているネイルを洋服に合わせて塗るのが好きなんです。

#恋するファッション

お買い物は時間を見つけてちょいちょいしています。実際にお店で買う方が好きだけど、ネットもけっこう使っているかも。最近はスポーティ系の着こなしが好きで、90年代のNikeとか80年代のアディダスを持っているアイテムに合わせるコーデが多いかな。やっぱり古着が好きで、仕事で地方に行った時も古着屋さんを調べるんです。海外に行く時なんて、古着屋さんを回る日をつくるくらい(笑)。よく行くエリアは気分によってバラバラで、東京都内は幅広くチェックしています。あとは新しくできた古着屋さんや、誰かに教えてもらったところに行く感じかな。服を探している時が一番ワクワクするんですよね。ただ、勢いではあんまり買わないかも。高いものは一回家に帰って悩んで、ほんとに欲しい時だけ買うようにしています。

#恋するホビー

最近の趣味といえば、山登り。30歳までに富士山に登るのが目標です。やっぱり日本一を経験しておいた方がいいかなって(笑)。体力はかなりある方で、せっかちだから早く頂上の景色が見たくてどんどん先に行っちゃう。登ること自体も楽しいけれど、登った後に食べるご飯がめちゃくちゃ美味しいんですよね。あとは帰りに温泉に寄るのもすごく好き。みんなで「あの時は辛かったね～」とか、ワイワイ話すのが楽しくて。むしろ、そのために登っている気も(笑)。山も自然も大好きなのに、最近はなかなか行けないのが寂しい…。いろいろな状況が落ち着いたら、景色がきれいな場所に行って思いっきり自然を浴びたいです。

#恋するジブン

よく「いい眉毛だね」って言っていただくんですが、昔は自分の太い眉が嫌いだったんです。でも一度役柄で細くしてみたらすごく似合わなくて、私にはこの眉が合っているのかなって。おでこが広いのは今でも気になるけれど、最近は嫌な部分も逆に「変でよかった」って感じるように。私の顔って、実は変なパーツばっかりなんですよ(笑)。だけど、そのおかげで着こなせる服もあるので、個性って大事だなって思うようになりました。内面も同じで、自分のことを負けず嫌いだなあって思うけれど、だからこそ深く追求できるという面も。そうやってコンプレックスや短所だと捉えずに、チャームポイントや長所として受け入れられたら素敵ですよね。とはいえ、実際に自分に対する捉え方を変えるのはかなり難しいはず。だから、改善方法を見つけて努力することも必要だと思います。私はあれもこれもできない不器用な部分があって、周りの役者さんのようになんでもできる人が羨ましいなって感じるんです。そこを無理やりポジティブに変換するんじゃなくて、自分なりにできることを探して一つ一つ試しながら進んでいくしかないかなって思ってます。



#恋するカルチャー

イギリス系のファッションや音楽に興味があって、実は今のマッシュウルフっぽい髪型はバンドのオアシスをイメージしているんです。あとは90年代カルチャーや海外のストリートファッション、映画も私にとってはヒントの宝庫。"今回の作品ではどんな雰囲気にしようかな"と迷った時は、そういったものをたくさんチェックして参考にしています。最近グッときたのは、70年代の映画の『アニーホール』。ヒロインの女性がジャケットやベストを合わせた着こなしをしているのですが、マニッシュなのにちゃんと女性らしさが残っている感じがすごくよくって。海外映画はインテリアも素敵で、花柄の壁紙も可愛いなとか家具がいいなとか、憧れが広がっちゃいますね。

#恋するおうち時間

家での過ごし方は、映画を観たり、ひたすら掃除したり、服を整理してたたんだり…そんな感じ(笑)。部屋は常に整頓された状態が理想なので、気づいた時にちょこちょこと片づけるようにしています。汚れが気になるところは洗剤でこまめに磨いたりも。特に気合が入るのが、作品に入る前。家を整えると気持ちがスッキリして、リセットされた状態で臨める感じがするんです。なので、撮影前は必ず家全体をキレイに掃除します。以前は撮影で1か月ぐらい地方に行くことも多かったんですが、帰ってきた時に家が汚いと嫌じゃないですか。「あ～、やっと帰ってきた！」って感じで、気持ちよく過ごせるようにしておきたいなって。もともと部屋に物は多くなくてシンプルな方だと思います。こまごました雑貨類はあまりないけれど、洋服が多すぎるのが困りモノ(汗)。

トップス¥2,499／H&M(H&M カスタマーサービス)　パンツ¥35,200／メランボ(H30 ファッションビュロー)
ネックレス¥32,780／ステラハリウッド　リング(右手薬指)¥24,200、(左手人差し指・上)¥35,200、(左手人差し指・下)¥59,400、
(左手中指・上)¥35,200、(左手中指・下)¥51,700／リトル エンブレム(イー・エム 表参道店)　インナー／スタイリスト私物

NANA ウラ話♥ 「インパクト大かつオシャレでアンニュイな目元が羨ましい」と、女性スタッフみんなで盛り上がっていると「私、まつ毛が目頭から生えてるんです！」と指差して見せてくれました♡　目頭からびっしり生えたまつ毛が、



MAGAZINE AD
Audition
誰もが気軽にライブ配信を楽しめる
国内最大級のライブ配信サービス
「LINE LIVE（ラインライブ）」
毎日開催されているオーディションでは、
モデルやアーティスト、
声優を目指すライバーたちが活躍中。
みんなのコメントや応援が夢につながる!
KAWAII LIVER NO.1
LINEライバー
IKU HOME
みんなと話すことが好き、歌うこと踊ることが好き、喜んでもらえるのが好き。歌って踊って喋ってアホして楽しいLIVEにします、ぜひ遊びにきてねっ!
IKEMEN LIVER NO.1
LINEライバー
翔飛（かいと）
LGBTQのことをもっともっと知ってもらうために配信を始めました!心は男、戸籍、体は女、FTM。ゲームが大好きな♂応援お願いします!
IKEMEN LIVER NO.2
LINEライバー
和泉朝陽
1997年12月17日生まれ
身長175cm、A型、得意なことは身体を動かすこと、苦手なことはゾーンディフェンス。配信見に来てね!
KAWAII LIVER NO.2
LINEライバー
みゆ
食べる事、歌う事、話す事が大好き!京都に住んでる19歳!沢山の人を笑顔にしたい、皆の生きる活力になりたい、これからも楽しく頑張ります!
LINE LIVE
夢を叶える
ライブ配信アプリ
App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう
※Apple、Appleのロゴ、iPhone、iPadは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。
App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。※Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。
※LINE LIVEでの配信において、未成年者の方は必ず保護者の同意を得た上で配信してください。

コンプレックスも私








Special Thanks:
Fujiwara Hiroshi (Pygmy Company)
217..NINA
Hanamori Yuri
tAiki
Design:Naitoh Hanako

自分モテ強化月間

コンプレックスがない人なんて、きっといない。
みんな何かしらある、自分の好きじゃないところ。

でもきっと、それがなくなったら私じゃないから。
好きじゃないところ以上に
自分の好きなところを大切にできたら
〝まぁ、そういうところがあってもいっか〟って思えるのかもしれない。

ar流コンプレックスとの向き合い方は、
自分の好きじゃないところを潰すんじゃなくて
〝可愛い！〟と思う瞬間を重ねて、
自分の好きなところをたくさん見つけること。

コンプレックスなんて、おっきな愛で包んじゃお♡

正々堂々と生きたいな♥

ないhadaに憧れて

誰かと会う時、仕事をする時、ワタシを一番素敵に輝かせてくれて、自信をもたらしてくれるのはおハダ♥
その時その瞬間最大限にきらめいて、周りの人にも一目置かれる〝ナメられないベースメイク〟のヒミツを徹底研究。
毎日もっとお肌に手をかける〝ナメんなよタイム〟が増えれば、
女の子はも～っとキレイになる♥　モデル・比留川游さんの美肌金言も必見♪

SKIN CARE



HOW TO

1をコットンにたっぷりと含ませてコットンパックして、水分をたくさん蓄えた肌に。数分待ってはがした後、2と3を1：1で混ぜて押さえ込むように手の平でなじませ。柔らかくむにゅっとした肌感に、まずは仕立てておくことが、メイク後の肌をきらめかせるためにすごく大切。



3　2　1

1角質層の奥まで潤ってしっとりもっちり。エッフェオーガニック　モイスチャーローション　150㎖　￥4,180／コスメキッチン　2ベタつかず豊かな弾力のある肌に。ファミュ　アイディアルオイル　30㎖　￥6,600／アリエルトレーディング　3しっとりするのに表面はさらり。オサジ　フェイシャルクリーム　60g　￥2,530

BASE





5　4

4 1本で多機能。毛穴や色ムラも上手にカバー。コスメデコルテ　ザ スキン ミニマリスト　SPF30・PA+++　30g　￥4,180　5天然由来100%のコンシーラー。軽やかにカバー可能。スナイデル　シークレット フィニッシュ　01　￥2,750／スナイデル ビューティ

HOW TO

4を顔全体にうす～くのばし、目の周りや鼻まわりなど気になる部分に重ねづけ。軽やかな肌に仕上げたい日は、これだけでも十分。目の下のクマが気になる日は、5を指でとんとんとなじませてみて。ぱっと晴れやかな肌の色にリフレッシュ。軽やかなのびも心地いいはず。

FOUNDATION



HOW TO

6をフェイスラインだけにのせて輪郭をキュッと引き締めた後、7を指でおでこ、鼻根、頬の高い位置、鼻筋に。メイクの最後に、チークにほんのり重ねるようにのせると、さらにツヤめきが高まって湿度満タンのうる肌に。このハイライト使いで肌の印象がガラリと変化する。



7　6

6軽やかに美しい素肌のように見せる快感。SHISEIDO　シンクロスキン セルフリフレッシング ティント　全4色　SPF23・PA++　￥5,060　7ピンクラベンダーの輝き♡　ルナソル　ラディアントスティック　EX02　￥3,300（11/19限定発売）／カネボウ化粧品

トップス￥9,790、パンツ￥4,290／シャガデリック　ネックレス￥7,700／ジュエッテ　ピアス／本人私物

NAMERARENAI　HADA　“ NAMENNAYO ”

Photo:tAiki
Styling:Yamawaki Michiko (LOVABLE)
Hair Makeup:Kitahara Conomi (KIKI inc.)
Model:Hirukawa Yu
Text:Tohriyama Natsuko
Composition:Shiota Miwako
Design:Naitoh Hanako



ナメられ

肌の説得力!

⚠ ナメんなよ hada

いつどんなタイミングでも、みんなをハッとさせて視線をクギヅケにする
ナメんなよ♡なお肌。ポイントは鼻筋やおでこ、頬の高いところの
ピ~ンとした発光感とハリ。ただハイライトをのせればOKってことじゃなくて、
水分をしっかり蓄えた潤い系のみずみずしい雰囲気が出せたら最高。
ハイライト系コスメを練りモノにすることでそんなムードが高まるし、
つやんつやんな透明感と吸引力もじゅわんとあふれさせちゃって♡

NAIL 13　LIP 12　CHEEK 11 10　EYE 9 8

8なめらかに描けてかすれにくい。ディーアップ　シルキーリキッドアイライナーWP　シフォンブラウン　¥1,430(10/22発売)／ディー・アップ　**9**小ぶりなブラシが使いやすい。&be　アイブロウマスカラ　クリア　¥1,320(11/1発売)／Clue　**10**マルチなラベンダーがかったピンク。ファシオ　マルチフェイス スティック 11　¥990(編集部調べ)／コーセー　**11**ほんのり血色を与える色も絶妙。NAMING.　アッパーグロウマルチバーム　not-RED　¥2,470／fourcompany　**12**グロスみたいな輝きで色っぽさ倍増。アディクション　ザ リップスティック エクストレム　シャイン"エターナル イン ピング"　104 Plumed Celosia　¥4,070(10/29限定発売)　**13**女っぽくもカジュアルにも見せるitカラー。SUQQU　ネイル カラー ポリッシュ　137　¥2,750(限定)

HOW TO

8を上まぶたのインラインにのせて目のフレームをひっそりと際立てた後、**9**を眉に。毛流れをきっちり際立たせながらクリアなツヤ感もプラス。頬には**10**を逆三角形に広めにのせてフレッシュなほてり感を強調。まぶたの上に**11**をのせてさらにツヤめいた雰囲気を高める。これはマルチなバームだから、顔のどこに使ってもOK。ツヤが欲しい部分やハイライトに重ねてみても。唇は**12**をぐりぐりと直塗りして、ほわっとヘルシーな青みピンクの血色とツヤ感を。指先にはちょっぴりスパイシーな**13**を塗り、甘さが全面に出ないようにバランス調節。



2

3

4

5

6

7

8

9

じゅわんとした血色で
媚びないLOVE肌

2バリア機能を強化して潤い補給。コスパも最強！　VT　CICAデイリースージングマスク　30枚入り　¥2,420／VT COSMETICS　**3**軽やかなカバー力。エトヴォス　ミネラルコンフォートクリームファンデーション　全3色　SPF34・PA+++　¥4,400　**4**ほのかな血色とフレッシュ感が話題。肌なじみも至福。シャネル　レ ベージュ オー ドゥ ブラッシュ　ライト ピンク　¥7,260　**5**白浮きせずにツヤふわ仕上げ。ヴィセ リシェ　フォギーグロウ フィルター　00　¥1,760（編集部調べ）／コーセー　**6**きれい色が揃い踏み。アミューズ　サンリットアイパレット　¥4,560　**7**透明感が宿るグレージュ♡　ビー アイドル　愛ラッシュマスカラ　101　¥1,540（限定）／かならぼ　**8**ピンク系で甘く優しく。ジルスチュアート　ニュアンスブロウパレット　02　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ　**9**透けツヤオレンジティント。リカフロッシュ　ジューシーリブティント　07　¥1,848（公式サイト限定）

下地命の恋愛肌

1

パンとした
ハリ感と潤いが武器

1濃密な潤いと持ち。スキンケアするプライマー。ポール & ジョー ボーテ　モイスチュアライジング ファンデーション プライマー　01　SPF15・PA+　¥3,850

I'm yours!!

恋愛総長hada

女の子らしいけど、ぶりっこってわけじゃなくて、女らしさや大人っぽさだって
引き立ってる。そんなお肌なら、きっと男子も放っておかないはず♡
透明感とかツヤ感がもちろん大事だけど、それを前面に感じさせすぎると
あざとく見えちゃうから、潤いも血色も内側にじわんと閉じ込めて。
肌表面はパウダーでさらりとさせて、情熱も可愛さもあえて内に潜ませるの。
意外と目立つほうれい線なんかもベースでしっかりカモフラージュして、
ちょっぴり若見えフレッシュ感も狙うのもお忘れなく。

HOW TO

2のシートマスクをメイク前に使用。透明感が急激に高まって日中のメイクも崩れにくく。**1**を肌全体に優しくなじませるように塗った後（A）、**3**を毛穴の気になる部分だけに、指でくるくると埋めるように。**4**を手の甲に取り出した後、指にとって頬に広くのせて（B）。その後、**5**をフェイスラインとチークの上にうす～くベールをかけるようにON（C）。目元は**6**のⅠとⅡを混ぜて上まぶたのアイホールに。**7**は上下のまつ毛に1度塗り。眉は**8**のⅠとⅡを混ぜて使用。ふんわりと色づけてほのかな血色感を高めて。仕上げのリップは**9**を使用。唇に直接つけてOK。ティントタイプだから落ちにくいのにツヤはきちんと残り、フレッシュな爽やかさも宿る。

(C)

(B)

(A)

ニット¥20,900／ミチ（ローズ バッド ルミネエスト新宿店）
ヘアピン（上から）¥27,500（2本セット）、¥25,300（5本セット）、¥23,100（5本セット）／ジェニファーベア（ザ ヘアー バー トウキョウ）



みんなの憧れ♡
パネエ頂きhada

友達から羨望の眼差しを受けるような一目置かれる完璧に整った肌は、
目元や口元などパーツまわりの肌トーンにもしっかりこだわってみて。
そのためには優秀なパレットコンシーラーが絶対的に必要。カバーしすぎて肌のムードが
消えちゃうのはちょっと残念。頑張りすぎた肌に見えちゃうから。
透け感を生かすけどちゃんとカバーされていて、
可愛い血色は盛りすぎずほんのり。とことん澄んだおしゃれ感をアピ☆

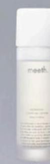
弾力肌で頂点へ



1

おしゃれな質感まで盛れる逸品♡

1 コントロールカラーとハイライトもセットイン。プロにも人気のパレット。アディクション　スキンリフレクト　フレッシュ コンシーラー　001 Ivory　¥4,950



2



3



4



5



6



7



8



9

潤いと甘みをぎゅっと内側に閉じ込めて

2 海洋深層水がベースのごほうびみたいな高保湿ローション。ミース　モアリッチエッセンシャルローション　150㎖　¥13,200　**3** 毛穴が見えなくなると話題。RMK　スムースフィット ポアレスベース　03　SPF6・PA+　35g　¥4,180　**4** さらりと軽やかなマット肌に。SUQQU　スムース マット ルース パウダー〈パフ付〉　¥6,600（12/3発売）　**5** ウォームトーンの肌にマッチ。リリミュウ　シアーマットシェーディング　02　¥1,760／コージー本舗　**6** うるツヤ色っぽピンク。ベイビーミー　ニュアンスカラー シャドウ　カメリアレッド、**7** くすみ感ゼロの澄んだ色づき。同　ピスタチオグリーン　各¥968（**7** はWEB限定）／Nuzzle　**8** トランスペアレントな透けキラ感。RMK　プリズマティックラスター リップグロスキット　EX-11　(EX-09、EX-10と3本セットで）¥5,280（11/19限定発売）　**9** クリーミーな軽やかさがモード。THREE　デアリンググリィディスティンクトリップスティック　13　¥4,290

HOW TO

2 を手のひら全体で何度も重ねづけして、しっとりもっちりとした弾力のある肌に仕込み。メイク後の乾燥もここをしっかり押さえておけば安心。**3** を肌全体にのせてフラットな肌に整えた後(A)、**1** のⅠを目の下にのせ、クマやくすみをカバー(B)。その他3色を混ぜて小鼻まわりも整えて。上から **4** をふんわりと重ね、生え際やもみあげに **5** を全色混ぜて忍ばせメリハリのある輪郭に(C)。同じく **5** を鼻筋にものせると、ハイライトなしでも立体的な顔に。目元は **6** を目尻と目の下全体に。さらに上まぶたのキワを外した部分に **7** をのせて。唇は **8** をのせてうるうるに仕立てた後、**9** を重ねると水分たっぷりなヘルシー印象のフェロモンだくだく唇に。



(C)



(B)



(A)

トップス¥4,290／アクレント　ピアス¥9,900、リング¥27,500／ジュエッテ

NAMERARENAI　　HADA　　“ AMAKUMIRUNAYO ”

肌でプレゼンします♡

甘く見るなよhada

お仕事専用のお肌は、しっかりきちんと
カバーされた、パーフェクトな高みを目指す!
頬やおでこなど肌面積の広い部分はしっかり。
それ以外は薄くっていう感じで、厚みに
メリハリを持たせるのも大切。目の下の疲れオフ、
キュッと締まった小顔感もベースメイクで調整。
目指せ、説得力たっぷりな頼れる女のコ!



キメる時はキメるよ!

厚みでキメる

オトナ系の ツヤだく肌に

1 豊かな化粧持ちと極上のツヤ感。カバー力も◎。パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオールスキン フォーエヴァー グロウ クッション　全3色 SPF50・PA+++　¥8,250

きちんと感がありつつ 惹きつける色バランス

2 ふっくらフレッシュなハリが出現。クラランス　ダブル セーラム アイ 20㎖　¥9,900　**3** ベルベットのようなマット肌に。ナーズ　ソフトマットプライマー　30㎖　¥4,400 (店舗限定品)　**4** 光を集めて内側から輝くような肌に。ローラ メルシエ　トランスルーセント ルース セッティング パウダー ライトキャッチャー　01　¥5,280(限定)　**5** ブラウンと青みのおしゃコンビ。ルナソル　アイカラーレーション　EX15　¥6,820(限定)／カネボウ化粧品　**6** 青と緑の真ん中みたいなディープブルー。hince　ニューアンビエンスカラーマスカラ　G003　¥2,200　**7** マットピンクとパール入りブルー。フーミー　ハイライトパウダーW　ミルキーブルー　¥2,200／Nuzzle　**8** 女っぽいツヤ感も。リリミュウ　ヴェールグロウチーク 04　¥1,980／コージー本舗　**9** 旬の薄膜マット質感。SUQQU　シアー マット リップスティック　01 ¥4,950、同　専用キャップ　¥550

HOW TO

スキンケア後、目の周りに **2** を塗り潤いを強化。ハリが生まれて目力がぐんと高まる。肌は **3** をファンデーション前に仕込んでおくと、時間がたってもより一層崩れにくく。ファンデはクッションを使用。**1** を顔の中央から外へすべらせるようにのせ、外側は薄くなるようにグラデっぽく(A)。さらに **4** をスポンジでぽんぽんと軽くのせてFIX(B)。**5** のⅠを上まぶた広めと下まぶた全体、同じ場所にⅡをふわっと重ねて。Ⅲはまつ毛のキワに。**6** を上下まぶたに1度塗り後、**7** のⅠを目尻の下、眉の下にのせて光を集めて(C)。ほうれい線にものせ、肌疲れを解消。頬は **8** をほんのり上の方にじゅわっと。**9** は唇に直接のせ。薄膜マットリップで品格上げ♡

トップス¥6,050／アクレント　パンツ¥15,400／アメリ(アメリヴィンテージ)



髪もボディも、ツヤ貯金♡

メンズライクな香りが大好物

つややかさ＝吸引力

パーツごとにアイテムを選ぶ

肌はケアしたぶん、正直に応えてくれる♡







Hair recipe



4 3 2 1

1マッサージピンとクッション性の高いパッドのブラシで、まずは頭皮全体をマッサージ。ジョヴァンニ　パドルブラシ　¥2,728／コスメキッチン　**2**フィニッシングブラシでツヤとまとまりをON。タングルティーザー　ザ・アルティメット パウダーピンク　¥3,025／PLAZA　**3**全体にもみ込んで重すぎないウエットヘアに。オサジ　ヘアモイストスムーザー Kokyu　100g　¥2,750　**4**マルチな人気オイルを毛先にもみ込んで、いきいきとしたツヤを。トラックオイル ナンバースリー　90mℓ　¥3,520／ジョエルロティ

香りは メンズライクな余韻を♡



7 6 5

5「メンズ香水的なスモーキーさが気分。ユニセックス感がたまらない」イソップ　ヒュイル オードパルファム／游さん私物　**6**「クセがあるけど爽やかさもあるから、軽やかな気分で出かけたい日に」D.S. & DURGA　コリアンダー 50mℓ　¥22,000／ヒーリングワークス　**7**「ウッド感が強いけど、その中に柑橘の香りがふわっと香るのが心地よくてお気に入り」FIELE FRAGRANCES　"CEDRUS"／游さん私物

日焼け止めは 原則・毎日！



8

「何年も愛用。化粧水並みに軽くて透明なのが最高」**8**ニベアUV　スーパーウォータージェル ボトル　80g　オープン価格／ニベア花王

比留川游的メルティ体質に♡

ナメられない BODY&HAIR のハナシ

「私は1日3回お風呂に入るんですが(笑)、ボディケアは
その都度必ずやります。面倒くさいと思ったことは一度もなくて、
むしろ楽しんでます♡　なぜなら、ケアすると肌が変わるのを体感するのが
毎日楽しいから。日焼け止めは絶対だし、パーツごとにアイテムを変えるのもこだわり。
顔はもちろんのこと、身体もこすって摩擦を与えないように。ヘアはツヤめかせたいから、
基本スタイリング剤はオイル。たくさんつけてなでつけちゃうことが多いかな。
ヘアカットのこだわりは、シルエットの中にどこかシャープな部分をつくること。
そうすると締まった洒落感が出る気がしています。コスメを選ぶ基準として"いい香りのもの"
"肌に優しいもの"っていうことをすごく大切にしているから、
スキンケア同様、ボディケアもヘアケアもそこは絶対にぶれない。
オーガニック系のものにはいつも注目してる！　そういうアイテムの方が
肌に波風立たなさそうで安心できるし、心も安らぐんですよね♡
これからもずっと、肌が素直に喜んで
結果が即出るものだけを、自分の肌で追求するつもりです♡





Body careは 1日3回♡



14 13 12 11 10 9

9「するっと塗れるテクスチュア」everyone　ハンド&ボディローション ココナッツ+レモン　177mℓ　¥1,320／コズミックマーケット　**10**「くるぶしより下に。ベタつかずしっとり」オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー　ポマード・コンクレット ～ハンド&フットクリーム　75g　¥5,170、**11**「びっくりするくらいすべっすべに！」同　ユイル・アンティーク(ボディオイル)　チュベローズ・デュ・メキシク　190mℓ　¥6,270　**12**「脚や肩のマッサージに良き」ラクシュミ　ウダラアブドメンマッサージオイル　100mℓ　¥5,720／アスパック　**13**「EOのボディクリームと混ぜて使うと好相性」EO　ボディオイル フレンチラベンダー　237mℓ　¥3,058／コズミックマーケット　**14**「むくみとりに。ウッディな香り」タオガーデン　VEGAN BALM rescure　50g　¥5,720

ワンピース¥14,080／ロザリームーン(ロザリー)

すべてリアル愛用品を特別プレゼン

比留川 游のナメられない肌♡

「スキンケアアイテムが大好物♡　ケアしてる時間が幸せ♡」
という游ちゃんが、ナメられない肌のための愛用品を限定公開！



「とにかくスキンケアが大好き！　何を使おうか悩む時間も、ケアしてる時間も、すべてが好き♡　時間をかけて丁寧にお手入れする時間が癒しだし、私にとってはストレス発散みたいなものかな？　大事にしているのは、肌を絶対にこすらないこと！　スキンケアを肌につける時も、パタパタ〜って手で仰いで風を送りながら浸透させるようにしています。好きな美容成分はビタミンC。このワードにめっぽう弱いです。"ナメられない肌"といって思い浮かぶのは、内側から発光しているような、水分満タンのハリ肌かな。ちょっと手間がかかっても、手間をかけたぶんの努力で、肌は明日からでも変えられるって信じてる。何をどう使うかだけじゃなく、食生活や体内の状態も肌に表れてしまうと思うから、食生活を見直したり腸内環境を整えること、ストレスフリーな生活を心がけることも実はすごく大切！　肌コンディションは言葉より雄弁です♡　毎日スキンケアを楽しみましょ。もっと吸引力と説得力のあるジブンに会うために♡」

努力すれば、肌は素直に応えてくれる

CLEANSING



4　3　2　1

TOOL



20

SCRUB



19

TOWEL



21

LOTION



6　5

UV CARE



23　22

SPECIAL CARE



8　7



11　10　9

INNER CARE



24



25

26



14　13　12

PACK



28　27

EMULSION&CREAM



18　17　16　15

ALL ♡ 游 ♡ 私物

1「昔から母と一緒に使ってきた金箔入り洗顔料。大好き！」ロイヤル化粧品　ロイヤルハーブフォーム　120g　¥4,180　**2**「アイメイクが落ちきっていないなっていう時に」マナラ　アイリムーバージュレ　60㎖　¥2,409、**3**「豊かな美容成分入りの温感ゲル。クレンジングしながらマッサージも」同　ホットクレンジングゲル マッサージプラス　200g　¥4,180／マナラ化粧品　**4**「はちみつのような質感。クレンジングなのに至福♡」ファミュ　ビューティ クレンジングバーム　50g　¥5,280／アリエルトレーディング　**5**「スプレータイプで使いやすい」オサジ　フェイシャルトナー ミストタイプ ibuki　100㎖　¥1,760　**6**「テクスチュアがやみつき」チューンメーカーズ　原液保湿水　120㎖　¥2,200、**7**「8と一緒に。紫外線をたくさん浴びた日は多めに」同　フラーレン　10㎖　¥3,300、**8**「毛穴を目立たなくして、細かな肌キメにするために使用」同　VC-20 ビタミンC誘導体　10㎖　¥3,520　**9**「敏感肌でも使えて本当にいい！　ジェルがしっかり浸透して潤い、肌表面もコーティング」m_f_n　オールインワンモイストバランシングセラム　50㎖　¥9,300／エムケースリーアンドコー　**10**「もっちり肌に整って乾燥肌の改善に」アムリターラ　ライス&グレープ イノセント セラム　30㎖　¥7,480　**11**「お花の香りが好き。すっと浸透」ファミュ　アイディアルオイル　30㎖　¥6,600／アリエルトレーディング　**12**「ベタつかずもっちり」セルヴォーク　コンセントレートオイル　30㎖　¥13,200、**13**「さらっとした使用感が快適」同　インテンシブセラム　50㎖　¥16,500　**14**「人幹細胞溶液配合で、肌本来の再生力を最大限に引き出すセット」ステムボーテ　スペシャルケアセット（フェイス&ボディローション　180㎖、ブースタージェル　150㎖）　¥22,040／エムコーポレーション　**15**「柑橘の香りに癒されつつ、もちもち肌に」アムリターラ　ライス&グレープ ラディエンス クリーム　30g　¥6,050　**16**「セラミド配合で抜群ののび」チューンメーカーズ　原液保湿乳液　100㎖　¥2,530　**17**「目まわりの乾燥が気になり使用開始。メイク前につけても邪魔にならない。寝る前はたっぷり」オサジ　カイ リベレーションアイクリーム　20g　¥4,950、**18**「イランイランとフランキンセンスの香りが好き」同　ナイトレストアマスク　50g　¥4,620　**19**「優しい肌ざわりで安心なスクラブ」ファミュ　フラワーインフューズド ファインピール　50g　¥3,960／アリエルトレーディング　**20**「寝る前も仕事前も。目が開いてむくみも解消。肩、首筋、顔、頭の順でしっかり」エレクトロン　デンキバリブラシ®（USB充電キット付属）　¥198,000／GMコーポレーション　**21**「ふわふわ&きれい色♡」ヒポポタマス　チーフタオル　ゴールド、同　カリビアンブルー　各¥1,430／コスメキッチン　**22**「これだけでツヤツヤな肌に!!　すごくオススメ」チューンメーカーズ　原液UVプロテクター　SPF50+　PA++++　30㎖　¥3,080　**23**「のびがよくて使いやすい」ラ ロッシュ ポゼ　UVイデア XL プロテクショントーンアップ ローズ　SPF50+・PA++++　30㎖　¥3,740　**24**「おやつ代わりに食べていたら頭痛が和らいだ気が」Shinryo Healthcare　高濃度水素ゼリー　31本入り　¥4,860／新菱　**25**「レモン白湯を飲みながら1日1本。これでファスティングも」be my flora　10g×60包　¥19,500／REBEAUTY　**26**「腸内環境のために。花粉症も軽くなった！」ニチニチ製薬　プロテサンR　1.2g×45包　¥11,178　**27**「無駄なものが一切入っていないクレイパック。お風呂に入りながら使って、そのまま湯船に溶かして毒素を排出」klarm　no.3 aging care　80g　¥5,500／fabriq　**28**「今一番使ってみたいパック！」フェヴリナ　ナノアクア 炭酸ジェルパック　10回分　¥27,500

バスローブ¥17,380／プライベート・スプーンズ・クラブ（プライベート・スプーンズ・クラブ代官山本店）　リング¥22,000／ラナスワンズ（ススプレス）









ファッション視点で

ナメられない

ALL BALANCE

いつでも自信を持って、余裕のある笑顔を見せられるような完璧なお肌に仕上げたら、
ファッションの力を借りて、さらに見た目も心も格上げしちゃおう。
〝肌映えメインのおしゃガール〟になるための
基本テクニックとしてまず大事なのは、どんな色の服を選ぶのかっていうこと。
肌の色は黄みが強い人、ピンクみが強い人など、人によってそれぞれ。だからこそ、
自分の肌が〝何色寄りの肌なのか〟をしっかり把握しておくことが大切！　それさえ
わかっていれば、似合う色が圧倒的に見つけやすくなるから。選ぶ服のデザインも
実は重要で、自信のあるパーツを潔く肌見せできるシルエットを選んでみて。
ウエストが細い子は短丈トップス、鎖骨がきれいと褒められるなら
デコルテの開いたものなど。顔だけじゃなくボディにも
肌感を感じさせられたら、高めた肌がパンときらめくだけじゃなく、
女の子の素敵な雰囲気もぐんと高まるよ〜。

柔らかく、なめらかに

タートルネックもデニムも肌見せ感はゼロ。
でも、ニットはボディラインを拾うぴたっと系。
ピタ×ピタじゃなく、ピタ×ゆったり、で
抜け感をつくりつつ、足首のラインを強調できる
女性らしさが際立つ丈感にも、ごちゅーもくを!

すぐ真似できるデニムコーデの
偏差値は、ベージュニットの
品格で上げる。無防備な上級
エロスで〝ナメられない女〟に(笑)。
トップス￥8,600、ネックレス
￥31,460／トゥデイフル
(ライフズ 代官山店)
デニム￥12,100／シャガデリック
リング(右手)￥3,190／アクレント
リング(左手)￥35,200／ラナスワンズ
(ススプレス)　バッグ￥7,900、
シューズ￥6,200／
チャールズ&キース
(チャールズ&キースジャパン)





自信パーツを見せつけて♡

上半身だけ見るとシンプルだけれど、
引きで見るとスラリとした脚の美しさが際立つ。
脚の肌でナメられないムードをつくるテク。
重めのシューズを合わせて、
ぐんとカジュアルな印象に。
ミニマムなワンピコーデだからこそ、
肌の見せ具合と合わせテクで
おしゃれ感が急上昇♡





ナメられない服 まとめ

肌をきれいに見せたいっていう日は、
黒とベージュがやっぱり鉄板なの？
「黒は肌色とコントラストがつくので
肌色を引き締めて、美しく魅せる鉄板色。
ベージュは大人っぽいニュアンスを出しやすいため、
一目置かれる肌をつくるのに効果的な色。
ただしベージュに関しては、手元や顔まわりで
自分の肌のトーンを生かす色かどうか、
自分のスキントーンと相性がいい
色味をきちんと確認してから選ぶのが
オススメです」(スタイリスト・山脇道子さん)
自分を俯瞰でクールに知ることができたら、
メイクもおしゃれも自然と素敵にきらめくはず♡

普段も黒い服を着ることが
多いという游ちゃんの
オールブラックコーデ。
白い肌がより一層きらめいて
見えて素敵！
ワンピース￥8,690／アクレント
ピアス￥13,200／ソムニウム
リング￥11,000／ジュエッテ
ブーツ￥10,120／ランダ

トップス¥16,500／ハニーミーハニー　パンツ¥9,900／シャルル シャトン ラフォーレ原宿店　ニット帽¥2,750／コントロールフリーク（キャセリーニ）　ピアス¥2,860／ミミサンジュウサン（サンポークリエイト）　スニーカー¥12,000／ナイキ（アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店）

愛されたいし、愛したいじゃない

私をスキになる10のコト

Watashi wo suki ni naru 10 no koto





物理的に
コンプレックスそのものを無くそうと思うのは、
個人的にはあまり好きじゃないと言うか。

コンプレックスが無かったことになるのは、
なんだか逆に、心の中に蓋をしてしまう気がして。

例えば自分の顔が好きじゃないなと思ったら、
「好きじゃないなぁ」と思いながら、メイクしたり、ファッションを気にかけたり、
その努力こそが一番愛しく見える気がするんです。

蓋をしたら、蓋の下でグツグツとして、
輝くことができない。

コンプレックスの数だけ、その人自身が
輝くチャンスがたくさんあるのかな、と思います。
人間の輝きは、悩んだり迷ったりする所に宿っているのかなと。

ただ、まずは自分を愛せる自分になることが、
なによりも一番です。

by 映画監督
松居大悟

人に愛されたいなら、
自分を愛してあげなくちゃ。
顔も身体も性格も自信がない自分を
全部受け止めて、少しずつ自信を
つけていけばいい。私をスキになるヒント、
一緒に見つけに行こう。





01:

ケンカするんじゃなくてさ、
向き合ってみる？

HUG COMPLEX

コンプレックスを受け止める第一歩は、まず"抱きしめること"。否定するんじゃなくて、しっかり向き合うと
付き合い方、寄り添い方、見つめ方、どんな方法が私とコンプレックスとの距離感にちょうどイイのか、見えてくるかも。

Photo:Hanamori Yuri（model）、Nakamura Ayako（still）　Hair Makeup:Fukuoka Rei（TRON）　Text:Takahashi Natsumi　Design:Naitoh Hanako
Styling:Nakano Yurika（LOVABLE）　Model:Sato Shiori　Illustration:Nakajima Midori

02：

"スキ"を助長する

私の自信を導くメイク

自分のコンプレックスを隠すのが
メイクの役割なのかしら。
目元と口元を主役にキラメキと自信を詰め込んで、
コンプもかすむようなまばゆさを宿そう。





EyEs

アイホール全体にaをのせたら、
透き通るような明るさを表現するb、cの
透けパープルを混ぜて二重にON。
柔らかい囲み目っぽく、c、dを涙袋にのせるように
広げる。ピンク×パープルの愛されeyeの完成♡

Use it



夜明けの海をイメージしたオレンジとベージュのセット。アディクション　コンパクトアディクション センス オブ クラリティ　101　¥6,600(限定色)



LIPS

唇はオーバーリップめにのせるのがポイント。
ツヤとぷっくり感で色っぽさアップ。
だけど透け感のあるカラーだから、抜け感も◎。
ジューシーな口元でみんなの視線をひとり占め。

Watashi wo suki ni naru 10 no koto

(Recommend)



秋カラーのコントラストがこなれた印象を演出。くすみにくく、ツヤっぽい目元を長時間キープ。エトヴォス　ミネラルクラッシィシャドー メープルガーランド　¥4,400(限定色)



マット、シマー、シャイニー、3つの質感が楽しめる。単色でも組み合わせてもシャレ顔に。RMK　プリズマティックラスター アイシャドウパレット 02　¥6,600(11/3限定発売)



遊び心のあるグリーン×ピンクのポップカラー。保湿性ボタニカルブレンドオイル配合で、うるっとした光沢感を表現してくれる。トーン　ペタル フロート アイシャドウ　05　¥2,420

Use it



透明感のあるブラウンレッド。みずみずしいツヤとふっくらとした唇を叶えてくれる。スナイデル ピュアグロス　04　¥2,860(限定色)／スナイデル ビューティ



シルクのようになめらかなテクスチュアで、唇を彩るリキッドリップ。深みレッドで女みアップ。シュウ ウエムラ　ルージュ アンリミテッド キヌ クリーム RD　192　¥4,180



目を惹く色鮮やかなマットカラー。イイ女な高発色。ドルチェ&ガッバーナ ビューティ　ザ・オンリーワン ラスティングマットカラー リップスティック 240　¥4,840(キャップ別売り)

(Recommend)



じんわりにじみ出るように色づく、ソフトマットなマルチカラー。ダスクブラウンで秋らしく。スナイデル　アクアジェム ティント　01　¥3,080／スナイデル ビューティ



ブラウス¥13,200／ユー バイ スピック＆スパン(ユーバイ スピック＆スパン 渋谷パルコ店)　パンツ¥8,980／エピヌ　リボン¥27,500／ジェニファーベア(ザ ヘアバー トウキョウ)　ピアス¥3,190／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)　チョーカー¥6,050／バッドヘアデイ　ブーツ¥26,400／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



03: ようこそみんなの熱視線♡ みちちゅるで肌パワーアップ

お肌がキレイなだけで、最強な女になる説。
磨けば磨くほど自信につながるスキンケアと一緒に、
香りで癒される？　それとも時短コスメで自分の時間を有効活用？
自分にぴったりな相棒に出会いましょう。

潤いとの掛け算で倍×2Happyに♪

うるおい × Fragrance

うっとりした香りで癒されながら、
心も肌も潤いで満たして。



1心安らぐシトラスフローラルハーブの香り。肌に潤いとハリを与える。トーン　モイスチャー ローション（M）　155㎖　¥3,740 **2**ローズオイルとジャスミンオイルをブレンドした香りで、リフレッシュできる化粧水。ファミュ ルミエール リファイナー　120㎖　¥5,995／コスメキッチン　**3**様々なアイテムで香りを浴びたら、"無香料"で香りのひと休み、もう一つの手。軽いテクスチュアでみずみずしい満ちあふれた肌へ誘おう。ワン バイ コーセー　ザ ウォーター メイト　160㎖　¥2,640（編集部調べ）／コーセー

うるおい × Time Saving

忙しくて時間も心も余裕がない時は、
頼れるこの子たちがあなたの味方。



415分間のせるだけで、潤いやキメを整える効果が期待できる。ベージック　ルミナスハイドレーティングシートマスク　4枚入り ¥3,300（10/26発売）／サンク　**5**毛穴悩みにアプローチするオールインワンの美容液ジェル。角層の潤い環境を整える。カナデル　プレミアバランサー　58g　¥4,180／プレミアアンチエイジング　**6**プレメイク発想のフェイスマスク。肌なじみのいい美容液がスッと浸透するので、時短ケアに◎。RMK ファーストセンス フェイスマスク CI　5包入り　¥3,850

うるおい × Low Price

コスパ最高なプチプラケアで
浴びるように心も身体も潤そう。



7ジェルの肌あたり、オイルのクレンジング力、ミルクのすすぎやすさの3つを同時に実現。Salanaru　ピュアクレンジングジェル ホワイト　150g　¥1,980／アイエヌイー　**8**たっぷり使える大容量サイズ！　30種類の美容保湿成分で、カサカサ肌を潤いで包み込む。セザンヌ　濃密スキンコンディショナー ミルク　280㎖　¥638／セザンヌ化粧品　**9**レチノール配合のジェルクリーム。手軽にエイジングケアができるオールインワンコスメ。なめらか本舗　リンクルジェルクリーム N　100g　¥1,650／常盤薬品工業



[右]ワンピース¥13,200／ユー バイ スピック＆スパン（ユー バイ スピック＆スパン 渋谷パルコ店）
ピアス¥4,950／バッドヘアデイ
[左]トップス¥6,050／シャルル シャトン ラフォーレ原宿店　ピアス¥3,300／キャセリーニ

私とスキになる10のコト

Watashi wo suki ni naru 10 no koto

前夜に仕込む Shampoo&Conditioner

朝、起き抜けから可愛い自分でいるために、
髪は夜のうちにクリーンにしよう。





2 爽やかな香りが髪を包み込む♡



1 パケも可愛い優秀シャンコン



3 美髪は潤いがマストなのです

1モロッコ産のガスールクレイとアルガンオイル配合で、髪の汚れを吸着&パサつきを軽減。ドロアス　ダメージリペアシャンプー　400mℓ　¥990、同　トリートメント　400g　¥990／アイエヌイー　**2**軽やかな泡ですっきり洗い上げ、みずみずしいベースで傷んだ髪にも潤いを与える。イグニス イオ　モイスト シャンプー　200mℓ　¥1,980、同　モイスト コンディショナー　200mℓ　¥2,200　**3**保湿力の高いシアバターやオーガニック成分を採用。毛先までしっとり。アハロバター　モイスト&リペア シャンプー　450mℓ　¥990、同　ヘアトリートメント　450mℓ　¥990／ステラシード

朝に仕込む Oil Mist

一日の気分を左右するスタイリング剤。
今日はどれで自分をゴキゲンにする?



6 希少なアルガンオイルを注入

5 おしゃれビトのマストハブ

4 熱ダメージからの救世主

4コテなどで熱ダメージを受けた髪を補修。自然なツヤと質感を引き出し、ゆるいウエーブを今っぽくキープ&仕上げてくれる。ナイン　グローミスト ベースケア　40mℓ　¥1,650／ホーユー　**5**天然由来成分100%のマルチ美容オイル。さらりとなじむ感触のテクスチュア。ベタつきがなく軽いので、素髪にニュアンスをつけたい時に◎。track　オイル　No.1　90mℓ　¥3,520／ジョエルロティ　**6**朝シャン派の人でも、これさえあれば即シルキーな指通りをGETできちゃう優れもの。特にダメージが気になる人は、夜オイルをなじませてから寝ても効果的。レルボラリオ　アッローリオ ディ アルガン オイル&オイル フォーヘアー　100mℓ　¥7,150

04:

幸せを全力チャーージっ!!!

ココロとオカミのカンケイセイ

ガサガサした心模様は、髪にも悪影響。
イヤなコトや悲しい気持ちはお風呂で
汚れと一緒にサヨナラを。代わりに
潤いと幸せで髪と心を満タンに。

出先で補充 Mini Items

バッグに忍ばせておくだけで、
外でのお疲れブルーな自分にBYE-BYE。

7髪にも肌にも使えるマルチミスト。ひと吹きで簡単に保湿&補修ケアができる。急なお泊まりのアウトバスや翌朝の寝ぐせ直しにもおすすめ。リレイ　ラップミスト　30mℓ　¥1,089／リッカ　**8**気になるアホ毛、前髪、おくれ毛をまとめてくれるマルチスティック。持ち運びやすいサイズ感や、練り香水として使えるのも魅力的♡　ミュミュ　エスティック　#01　¥1,485／ホーユー　**9**髪なじみがよく軽いヘアオイルなので、乾燥が気になった時にささっとケアが可能。毛髪補修成分配合で、枝毛も予防してくれる。エトヴォス　ヘアオイルセラム　50mℓ　¥2,750



9 ミニサイズなのにこの保湿力

8 アホ毛も香りもサササッとお直し

7 髪にも肌にもひと吹きしてみて

05:

隠す、じゃなくて見せちゃおう

スキ見せ チラ見え お洋服

全身に自信が持てなくたって、
どこか1つは自分の愛するパーツがあるはず。
チラッと肌見せするファッションで
楽しみながら、もっともっと愛して♡



Chest

知的に仕込まれた胸元の隙間にドキッ。カットアウトトップスは、ちょっとした肌見せなのに一気にシャレみが増す魔法のアイテム。ヴィンテージライクなパンツや小物でマニッシュにキメれば、大人女子にも嬉しいコーデに変身。トップス¥23,100／クローゼット(H30 ファッションビュロー)　パンツ¥14,080／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ)　メガネ¥37,400／ワンスリー コンパウンド フレーム(デュアル)　バッグ¥6,900、ローファー¥7,900／チャールズ＆キース(チャールズ＆キース ジャパン)　ソックス¥770／靴下屋(タビオ)

Legs

まさに無敵のスリット入りニットワンピ。歩くたびに美脚を見え隠れさせるから、いつでも主役な自分に浸れちゃう♡　タイトで女みをアップしつつもエロすぎない秘密は、トータルの肌見せバランス。ワイドサイズのファーコートと重ためブーツでまとめて色気の調整を。ファーコート¥40,700／ジャッキー、バッグ¥23,100／ブルー レオン(ジャック・オブ・オール・トレーズ)　ワンピース¥24,200／ロザリームーン(ロザリー)　ピアス¥3,630／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)　ブーツ¥26,950／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

Belly Button

上下デニムのコーデに、ウエストをチラ見せ。カジュアルテイストでも、白ニットを合わせることで女っぽさを醸し出せる。ヘソ上5cmの絶妙な長さで、キュッと締まったくびれをアピるべし！　Gジャン¥14,300、デニム¥13,200／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　ニット¥12,100／シャルルシャトン ラフォーレ原宿店　キャップ¥4,180／ニューエラ　ピアス¥2,090／アネモネ(サンポークリエイト)　ネックレス¥5,500／バッドヘアデイ　バッグ¥36,300／オウシーナン(ススプレス)　ローファー¥9,900／キャセリーニ

06: 私に可愛いエッセンスをちょーだい
おまもりアクセ

omamori accessory

お洋服を着たら、最後にアクセのトッピング。
自分の"好き"をこれでもかと着飾れば
コンプレックスさえもはね返すHappyオーラの鎧の完成。
自信を持たせてくれるアクセで今日を過ごそ。



flower metallic pin
透き通った花モチーフが存在感バツグン。
クリアだから、どんなコーデにもマッチ。
ピン¥2,200(2本セット)／シシジョイア

metallic pin
繊細ラメがちりばめられて
私にまばゆい輝きをON。
ピン¥1,100／カーリーシュウ

daisy pin
4つ並んだ小花にきゅん♥
ほんのり甘さをヘアにつけ足して。
ピン¥1,700(4本セット)／ポテテ

rhinestone pin
小ぶりのストーンが、動くたびに
キラめいてハッピーオーラを後押し。
ピン¥1,650／カーリーシュウ

unique ring
2&4&5ギザギザやポコポコなど
ユニークな形のリングも、
パステルカラーなら
どんなコーデにもマッチ。
指先に主役レベルの注目度をGET。
リング各¥4,400／バッドヘアデイ

3D ring
1&3立体的な形がインパクト大な
ブルー&ホワイトのリングは
単体でも抜群の存在感。
個性的なフォルムで私らしさを
チャージしてくれる強い味方。
リング各¥4,400／バッドヘアデイ

glass necklace
ボリュームのあるガラスのお花に
思わずみんなが一目惚れ♥
ネックレス¥10,450／
シシジョイア

pearl necklace
ひとつ使いでも、重ねづけでも。
淡水パールで高見せしてくれる。
パールネックレス¥7,700／
シシジョイア

トップス¥29,480／ケイティ　キャミソール¥8,580／ビリティス・ディセッタン(ビリティス)
ピン(左)¥1,700(4本セット)／ポテテ　ピン(右)¥2,200(2本セット)／バッドヘアデイ

好きが生み出すパワーを信じる 07:

嫌なことを忘れさせてくれるほど
愛してやまないもの＝推しがいたら
「推せる時に推す」。それが推しゴトのマナー。
コンプで悩んでいる時間ももったいない！

今回“コンプレックス”というテーマで特集を作ろうと思った時に
「一重さん向けメイク」や「低身長さんコーデ」
というような、具体的な解決策を示す企画は極力少なくすることを決めた。

決してそれらの企画が悪いわけではなく
誰にでもあるコンプレックス、それに対して向き合う時
自分を“好き”で埋め尽くすことも一つの手段なんじゃないかと思ったからだ。

自分のことを好きになれる瞬間ってコンプレックスが消えたその時だけじゃなく、
何かに夢中になったり、新しい自分を発見した時にも訪れるんじゃないか。

自信が持てない時こそ、自分の好きなことを思い出してほしい。
今日はこんな服着てみようとか
今日も推しへの愛が止まらないとか
そういう気持ちがきっと、私たちをキラキラさせてくれる。
だから、arのコンプレックス特集はとことん前向きに。
好きに勝るパワーはないのだ。

ar編集長 足立春奈



6 大好きな動物たちに触れ合えるのが最高



7 私にとってライブは特別な時間です



8 好きな人、好きな風景を切り取るのが写真の魅力



9



10 エンタメ愛に加えてインテリアに夢中！

08: 知識を増やして幅を広げる
作品との出会いで深まるアイ

たくさんの言葉、映像に触れて新たな価値観や
考え方に巡り合わせてくれた

運命的な出会いこそが、
私をより大きく、深くしてくれる。
まずは出会いのヒント、覗いてみましょ。

『マトリックス』
ブルーレイ¥2,619、DVD特別版¥1,572
発売元:ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント
販売元:NBC ユニバーサル・エンターテイメント
© 1999 Village Roadshow Films (BVI) Limited.
© 1999 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.



4 SFアクションに学んだ“いい”に対する捉え方



2 母が教えてくれた自分を高められる一冊



1



5 美少女の描き方で私の鼻を好きになれた



3 真逆コンビの友情に心を動かされました

「下妻物語　スタンダード★エディション」
DVD発売中
発売元:小学館
販売元:東宝
©2004「下妻物語」製作委員会

お笑い芸人“ティモンディ”
前田裕太

映画『マトリックス』

4 自分の固定観念が変わったのは、映画『マトリックス』を観た時。何をいいものとしているのかは、立ち位置やその瞬間に自分が信じているものによって異なるし、自分の考え方や意見も、いつか真逆のものに変わるかもしれない。嫌悪感を覚えているものも、見方が変われば評価をするに値するものなのかもしれない。そう学ぶことができましたね。今では絶対的にダメなものは世の中にはない、と思えるようになりました。

モデルエディター
日笠麗奈

映画『下妻物語』

3 ネガティブだった当時の私には本当に衝撃的で、全てが“人と比べるなんて時間の無駄”、“楽しんだもん勝ち”と思わせてくれました。今でも悩むことはありますが、人には必ず笑い話に昇華してから話すようにしています。

タレント・YouTuber
丸山 礼

『女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと』
西原 理恵子（角川書店）

2「王子様を待たないで。社長の奥さんになるより、社長になろう」など、何度も心で頷きたくなるような言葉があって。自分を高めたその先に見える安心感があるんだろうなと思いましたし、この本に出会えて幸せです！

映画監督
松居大悟

『ドラえもん』
（藤子・F・不二雄）

1 ドラえもんが好きです。具体的な名言ということではなく、藤子・F・不二雄の作品に出てくる主人公は弱点だらけで、だけど人を想って、一生懸命前に進む。その優しさにいつも励まされてきました。コンプレックスだらけで無口だった自分ですが、小学校で友達ができたきっかけは、ドラえもんの絵を上手に描けたことだったんですよね。

〝推し〟のためなら三千里

09：推しが心の支え



櫻坂46
森田ひかる

6 動物が好きなので動画を観たり、実際に触れ合える時はとてもテンションが上がります！　**7** ライブ中にメンバーと笑っているのも至福の時。ライブの特別感は何ものにも代えがたいです。**8** 写真も好きです。キレイな景色に出会えたりすると、反射的に撮ってしまいます。上手に撮れるとなおさら嬉しい！

タレント・YouTuber
丸山 礼

9&10 韓国アイドル、ドラマ、音楽は昔からずっと好き♡　だけど、最近は雑貨集めにもハマり中。実際に家具屋さんに行って買ったり、ネットで一目惚れしたものをポチったりしながら、身の回りに〝自分の好き〟をコレクションするのが楽しいです。

モデル
宮田聡子

11 嫌なことを忘れさせてくれるほど愛してやまないものは、やっぱりゲームと猫！　私がゲームをしていると、いつの間にか隣に飼い猫が集まってきてくれる時が世界で一番幸せ…♡　大好きなゲームに熱中している瞬間は〝私だけの時間〟で特別な時です。

お笑い芸人
〝ティモンディ〟
前田裕太

12 瞬間をカメラに切り取って、空気感含めて画像として残しておくので、視覚的な日記を残しているように思えて、楽しいです。いじったりシャッターを切っている時は日常の雑多な出来事を忘れて目の前の視覚に集中できるので、薬物的な、刹那的な楽しさではあるものの、ハッピーな気分になっています。

漫画家・イラストレーター
山科ティナ

13 今、クローゼットにあるお洋服の8割は「MELT THE LADY」(笑)。MELTのお洋服は基本的に1サイズで、ウエストがキュッと絞られていたり、どこかしら身体が出るようなデザインのものが多くて1年前はほぼ着られなかったけど、ロック画面にしてダイエットのモチベにしていました。

日向坂46
齊藤京子

14 今は謎解きに夢中。クイズ王の方のYouTubeやテレビをたくさん観たり、謎解き本を買って考えて解くのが幸せのひととき。**15** ヤクルトは小さい頃から味が大好き！　毎朝飲んで腸内環境を整えています。ヤクルトを飲むと、なんとなく自分が健康になっている気がするんです(笑)。

AKB48
柏木由紀

16&17 コンプレックスを解消するために始めたメイク研究が、だんだんファッションと同じように日々を楽しむものに変わっていきました。今日はどんな色を使おうかな？　どの新作を試そうかな？と考えただけでワクワク。コスメ、メイクは私を飾ってくれるもの、自分らしさを表現できる最強アイテム。

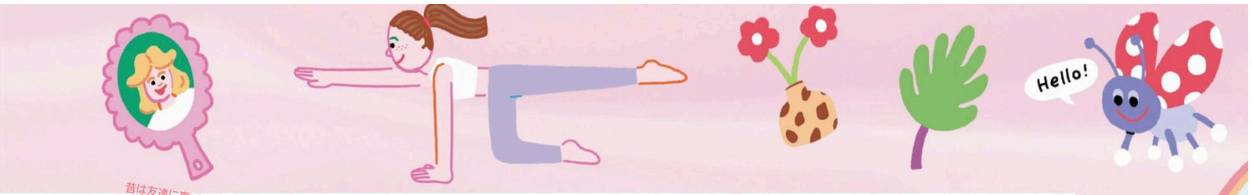
お笑い芸人
〝マヂカルラブリー〟
野田クリスタル

18 はむはむと出会って、人生の優先順位に変化が。昔はお笑い→趣味のゲーム→筋トレだったのが、今はとにかくはむはむ一番。たとえ辛い仕事でも、はむはむのためなら何だってできるという覚悟が生まれました。昔から動物は好きだったけど、こんなに自分が愛情深い人間だったなんて知りませんでした。

漫画家・
イラストレーター
山科ティナ

細川成美さん（美少女画家）

5 細川さんが描く女の子はすごく魅力的。以前、「描く時は、意識的に鼻を低めで丸みのある形にしている。絵の中の人物が遠い存在から親近感のある愛らしい美少女になるから」と解説されていて。初めて自分の鼻も悪くないのかもと思えるようになりました。

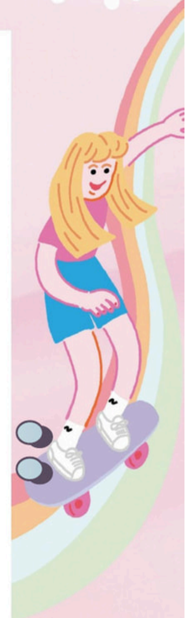


10

十人十色な向き合い方

Girls think Complex

人それぞれコンプレックスが異なるように
みんなそれぞれ、自分なりの向き合い方で
コンプレックスと会話をしている。もしかしたら、
あの人の言葉や考え方が、寄り添い方のヒントになるかも。



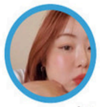


結局は自分の身体、自分の内面は自分のものであって、誰のものでもないです。

太っていると指摘してくる人。
じゃあ、あなたが望むようにやせたら、
何かしてくれるの？　と疑問を持てば
いいと思います。16kgのダイエットに成功した時に
〝痩身＝何もかもが幸せではない〟と確信しました。
太っていても痩せていても、自分らしく
毎日楽しく幸せに過ごすと心が健康になります。

心が健康なら、自然と笑顔も増えるし、人との会話の中でも素敵な言葉やポジティブな言葉が生まれるようになります。

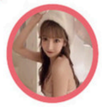
他人の物差しに合わせず、自分らしく、
自分の〝幸せの物差し〟を持って
過ごしてることが大切なのかな、と私は思います。



by インスタグラマー
nyori

昔は友達に裏ブログで見た目について書かれたり、
恋人に「隣を歩くのが恥ずかしい」などと言われたことがきっかけで
容姿にコンプレックスを持っていました。
コンプレックスに思うということは、
自分も少なからず認めている、図星ってことなのかなって。
コンプレックスがある自分が好きなら、そのままの自分を受け入れるのもいい。
でも私は、**1回きりの人生、**
コンプレックスなんてありませんという気持ちでいたいので
人から何を言われても嫉妬にしか聞こえないほど、
見た目は自分が納得のいくまで努力をします。
行動して、自分が何かしら変わらなければ周りも変わらない。
だから少しでも自分の中に気になることがあるのなら、
自分から行動した方が早いと思います。

by デザイナー・YouTuber
Rちゃん



これが私だから仕方ないし、受け入れてくれる人がいるんだからこれでいいんだと思うようにしています。

私は周りの人の些細な表情や動きを
すごく気にしてしまい、
考えすぎてしまう部分があるのですが、
それも「人の表情を見すぎて
考えすぎてしまうけど、見えた方が自分の
言動も慎重になれるよね」と、
無理やりにでもポジティブに変換する。
たまに無理やりすぎるなあと自分でも
突っ込んでしまう時もあるけれど、

自分が自分を肯定してあげることが大事なのかなと思います。



by モデル
宮田聡子

今は気にすることがあまりなく〝まぁそれも自分だし〟という考え方です。
ただ、輪郭ならハイフに挑戦してみたり、
大学に行けなくても独学で勉強してみたり、
自分が興味の持てるものを無理ない範囲でやるようにはしています。
「コンプレックス」ではなく「新たな趣味・興味が生まれるきっかけ」くらいの
感覚で捉えるようにしています。



by モデルエディター
日笠麗奈

金メダルを取った選手も、きっと何かのコンプレックスがあったと思います。でも僕たちは金メダルの輝きでそのコンプレックスに気づきません。一生直らないコンプレックスは己に成したことでかき消していきましょう！



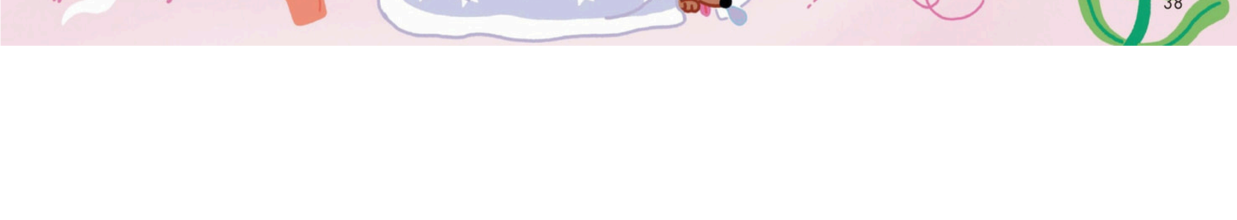
by お笑い芸人〝マヂカルラブリー〟
野田クリスタル

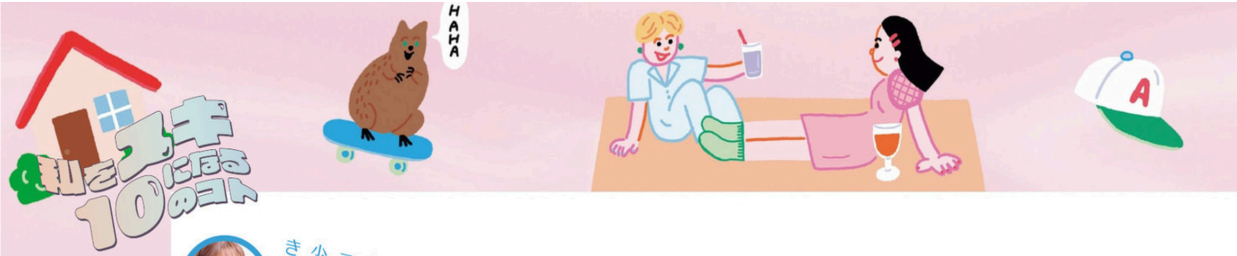
苦手なことを気にして悩むよりも、得意なことや長所を磨いていこうという考えに
シフトしました。そうすると自分の苦手だったことも補うことができたような気がします。
私の場合は小学３年生から始めたサックスの演奏スキルを高めていきたいと
思ったことがきっかけで、どんどん自分に自信が持てるようになりました。
誰にも負けない特技や長所があれば、
コンプレックスも自然と気にならなくなると思います。
悩み事がひとつもない人なんていないと思うので、
あまり気にしすぎず自分らしくポジティブに
生きることで、人生がより豊かなものになると思います！



by ジャズサックス奏者、
株式会社『Melody Bouquet』代表取締役
岸本美咲







自分を認めてあげることが大切だと思います。
もしこの世界に自分一人だけだったり、きっとコンプレックスはないと思って、みんな同じ容姿だとしたら
人間は本当にないものねだりだな〜と広く気軽に考えることもあります。
誰かと比べるためにではなく、努力するのではなく、自分自身のためにしてあげたいです。

by 櫻坂46 **森田ひかる**



嫌われても別にいいし、今の自分でも認めてくれる人間がいると認識するようにしてから楽になりました。
A5ランクの黒毛和牛でも、高級車エビであっても苦手で食べられない人だっている。
そういう欲求はあるけれど、今でも多くの人間から認められたら嬉しいし、自分自身がその特徴＝コンプレックスを愛してあげないと他人も認めるに認められないと思って、自分の欠落した部分は叱咤することなく寛容でいることに努めています。
自分は黒毛和牛とまではいかなくても、農耕牛くらいの存在になることを目指しています。
今の時代、農耕牛の有用性などほぼない気もしますが。

by お笑い芸人"ティモンディ" **前田裕太**



私のコンプレックスは、人見知りなところや内気な性格、周りの目を気にしすぎるところ、など弱い自分。これらのコンプレックスに気づいたのは中学生の頃。自分の周りから人が去っていった時です。気づいたら独りぼっちでした。それからは学校もまともに通っていません。その時に、そんな情けない自分の性格が嫌になりました。高校生になり、そんな自分を変えて違う自分になりたくて芸能事務所に応募しましたが、明るく元気で笑顔が素敵な子の周りには人が集まってくるということを目の当たりにしました。

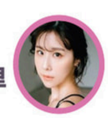
私とは違う。私も太陽みたいにキラキラしている、そんな人間になってみたいと思いました。

私と同じような気持ちの人がいたら、変わりたいのになかなか変われないと自分を責めて苦しんでいる人がいたら、伝えたいことがあります。

変わりたいと思い始めていることがもう最初の一歩なんです。だから大丈夫です。

焦って走らなくてもあなたのペースで少しずつゆっくり歩んでいけばいい。そうして過ごしていたら、気づいた時には前の自分と少し違って見える日が来ます。こんな風にアドバイスをさせていただいている私ですが、自分を好きになるって難しいし、私もまだまだコンプレックスはたくさんあります。全部を一気に変えることはできないから、ひとつずつ解消していって、自分や周りの人を笑顔にできるような人間になろうと生きています。だから一緒に前へ進めたらいいですね。

by タレント・女優 **有村藍里**





コンプレックスを抱えている人は、きちんと自分と向き合っている証拠だと思います。
コンプレックスを完全になくそうとすると難しいので、少しでも軽くなったらいいなぁくらいの気持ちでいられたら、きっともっと人生は豊かになるのかなと思います。

by AKB48 **柏木由紀**

全てを受け入れる心とか、マイナスな部分も可愛いと自分で認めるとだいぶ生きやすいので、誰か周りの方からよく思われていなくても私はこんなに人間らしくていいじゃんという方向に持っていけるようになりました。
「でも、こんな人がいるから反面教師になれるよね」「この人はいつか気づくし、不安なんだろうな。だから誰かに攻撃的なんだろうな」「自分は自分、今日も可愛い、運がいい」というマインドになったり、意識的にそうするようにしています。

by タレント・YouTuber 丸山礼








素肌美が目覚める感動体験を。
Bb lab.だから実現できた、
妥協なき高濃度*1 プラセンタ*
Bb lab.
Placenta Extract*
NET 30mL
What we wanted was beauty that makes you happy. Beauty full of vigor for you to live true to yourself.
*プラセンタエキス<保湿成分>
placen extract
乾燥による小じわ*2
ハリ不足
キメの乱れ
紫外線による乾燥ダメージ
くすみ*3
うるおい不足
高濃度*1 プラセンタ*の
限りない可能性が
あなたの肌悩みにアプローチ。
Bb lab.
ビービーラボ　水溶性プラセンタエキス*原液　〈皮膚美容液〉　30mL 9,900円 / 50mL 14,850円
* 保湿成分　*1 自社プラセンタエキス（保湿成分）配合製品比較　*2 乾燥による小じわを目立たなくする（効能評価試験済み）　*3 乾燥による　ビービーラボラトリーズ　0120-72-72-73



ウエストとデコルテは人類平等！

くびれとくぼみさえあれば

キュッとくびれたウエストとピカピカの鎖骨。メリハリボディの絶対条件であり、女の子が誰しも持っている二大色気パーツなのです。
そう、つまりこの2つさえ攻略すれば最短ルートで理想に近づけるって話。それなら迷わず、くびれ&くぼみ磨きにGO!

ニット¥13,970／リリー ブラウン
ブラ¥16,500、ショーツ¥9,900／
アロマティック カスカ（CASUCA表参道本店）

Photo : 217..NINA (model)、Otake Miyuki (still)
Styling : Ito Makiko
Hair Makeup : Fukuoka Rei (TRON)
Model : Jonishi Seira
Text : Yanagihara Masaki
Composition : Honda Rie
Design : Naitoh Hanako





KUBIRE about care

キュッと締まった
ウエストこそカンタンなのです

KUBIRE

ku·bi·re

【くびれ】

女の色気を醸し出す上で、最強の武器となるくびれ。ついつい隠してしまいがちだけど、実はエクササイズやケアの効果が表れやすい場所なのです。あの手この手でお目見えさせて。

美クビレをつくるコツ

1. 引き締めクリームで
もみもみマッサージ！
2. エクササイズ＆EMSで
腹筋にアプローチ
3. デトックスで
身体の中からペタンコに

裏ワザ 矯正下着でシルエットメイク❤

CLOSE UP!

ニット¥10,450／ガールズソサエティ
チューブトップ¥2,090／ロサンゼルスアパレル ジャパン
パンツ¥11,220／スタイルナンダ 原宿店

3分エクササイズも紹介♡

美クビレをつくる神アイテム

絞って、鍛えて、整えて…くびれづくりに
注力したアイテムたちが全方位から大集結♪
デイリーケアから変わり種まで要チェック。

エクササイズを考えてくれたのは
なんと武知海青さん♡

arwebでも連載スタート！

武知海青さん
(THE RAMPAGE from EXILE TRIBE)

たけちかいせい●1998年2月4日生まれ。THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのパフォーマー兼、筋肉王子♡ ボディメイクに関する豊富な知識と、それを裏づける超絶肉体美が大きな話題を呼んでいる。arwebで筋トレ動画連載もスタート！



じっくりクビレ



A 引き締まったハリのある肌に整えるオイルとボディブラシのスペシャルキット。ヴェレダ　ヴェレダシグネチャー ホワイト バーチ セレブレーションセット　¥5,280(11/1限定発売)

B スッキリしたデトックス感が魅力のマッサージオイル。ウエストまわりに溜まった老廃物や水分ケアに。SHIGETA PARIS　インセントビュリティー　15mℓ　¥6,600／コスメキッチン

C 気になる部分にペタッと貼るだけで、パワフルな電流で筋肉に働きかけられるEMSシート。ルルド　シェイプアップリボン(2枚セット)　シェブロン×ドット　¥8,800／アテックス

D ブランド史上脂肪対策No.1の引き締めクリーム。植物の力で脂質代謝のメカニズムに働きかけ、ピンとハリのある肌に導く。クラランス　クレーム マスヴェルト　190g　¥8,800

E 藻の一種であるスピルリナなど巡りケア成分を配合し、溜め込みがちなボディもスッキリ整える。ニールズヤード レメディーズ　ファーミング ボディクリーム　150mℓ　¥6,380

F スルッとなめらかなテクスチュアでウエストなど広範囲のマッサージにも最適。スッキリ感も抜群。ベネフィーク　ボディークリーム(フォルミング)　180g　¥5,500(編集部調べ)／資生堂

How to

背中とお腹の浮き輪肉に効果テキメンのエクサで、後ろ姿まで美しく！　**1.** 足を腰幅に開いて立ち、床と水平になるように両手を広げる。**2.** 背中が丸まらないよう意識しながら右手で左足のつま先をタッチ♪　この時、左手はピンと伸ばしたまま4秒くらいかけてジワジワとウエストをねじっていくのがポイント。回数は、**1**と**2**を左右5回ずつ繰り返せると◎。



すぐクビレ



G 初めてでも気軽に試せるジュースクレンズの1DAYセット。腸内環境を整えることに特化したラインナップがIN。YES TOKYO　便秘解消系ジュースクレンズ　6本セット　¥8,640

H 世界で話題のチャコールドリンクでスッキリ快調を実感。水や好きなドリンクに溶かせるパウダータイプ。ビルボックス ジャパン　チャコールファイバー　5.3g×14パック　¥1,706

I パワフル形状レースが全方向からウエストを引き締め、カーヴィーラインを演出。コルセットよりも気軽で試しやすい。ピーチ・ジョン　はくだけカンタンくびれシェイパー　¥3,278

J 気になる部位に7〜8時間貼りつけることで、脂肪分解を促す成分が肌に浸透。運動いらずでラクやせが叶う。ズボラ女子も大歓喜♡ ユニッシュ　カーブ シート　10枚入り　¥9,900



How to

腹斜筋を効果的に引き締めることで、女性らしいカーヴィーラインがGETできるんだとか。**1.** 足を揃えて立ち、頭の後ろで手を組む。**2.** 背筋はピンと伸ばした状態をキープしたまま、右脚を90度までグッと持ち上げる。**3.** ウエストをねじりながら左のひじで右ひざをタッチ。**1**〜**3**の動きを、腹筋をキュッキュッと縮めるイメージで左右5回ずつリズミカルに繰り返す。

トップス¥4,950／ガールズソサエティ　パンツ¥6,050／プーマ



武知先生のエクササイズも♡

ピカピカのクボミをつくる尊アイテム

しなやかで服が似合うくぼみの大敵は
ブツブツ、ザラザラ、シワ、むくみ。
優秀アイテムの力を借りて根こそぎケア！



KAISEI'S MENU
弾力とハリ UP UP UP!

How to

1. ひざを床につけ、つま先を立ててかかとは床から離した状態で座る。胸を張り、肩甲骨をグッと寄せて手を身体の斜め後ろに持っていく。**2.** 今度は息を吐きながら手を身体の前に持っていき、胸の前で両ひじを合わせる。**3.** そのまま、両ひじに力を入れて顔の前まで引き上げる。この際、両ひじが離れないように注意。**1〜3**の動きをリズミカルに10回繰り返す。

じっくりクボミ



くぼみ引き立つしなやか肌をメイク

数年後の自分のための投資クリーム

胸に広がる甘い香りにキュン♡

首のシワを改善して輝くデコルテに

デコルテは、おっぱいが映えてナンボ

コスパ◎でデイリー使いに最適

A 脂肪組織の量を増加させる成分を配合しバストのボリュームUPを叶えるジェル美容液。エッフェオーガニック　バストトリートメントジェル　150g　¥6,380／コスメキッチン

B ローラー付きでマッサージしながらケアができる顔〜デコルテ用美容液。ピーチ・ジョン ビューティ　薬用リンクルリペア リフトエマルジョン（医薬部外品）　80㎖　¥4,620

C デコルテの角質ケアには柔らか質感のシュガースクラブを。保湿力も◎。ブルーメエデナ　ベリーベリーシュガースクラブパック　80g　¥4,290／ピープルバイ コスメキッチン

D 大豆発酵エキス配合のこっくりクリームが首〜デコルテを包み込み、ヘルシーなハリ感を生み出す。イニスフリー　ソイビーンエネルギーネック クリーム EX　80㎖　¥2,365

E 濃厚なテクスチュアと香りにうっとり。パーツケアこそリッチさがキモ♡　ヘレナ ルビンスタイン　リプラスティ R.C. ハンド ネック＆デコルテ クリーム　75.3g　¥13,200

F 2種のヒマワリ由来エキスがKEY成分。乾燥しがちなデコルテを潤いで満たし、なめらかな質感に整える。クラランス　ファーミングEXネック＆デコルテSP　75g　¥12,100



arの撮影現場でも定番の裏ワザ♡

冷蔵庫で冷やして使う万能かっさ

コリをほぐせば鎖骨がくっきり！

すぐクボミ

I ピカピカなくぼみを今すぐGETしたいなら、みずみずしい輝きのスティックハイライトが有効！　鎖骨にサッと滑らせて。アディクション　ザ グロウ スティック　011G　¥4,180

H 首&鎖骨のリンパを気持ちよく流せるかっさ。ジェルクリームをつけてケアすれば、ひんやり感と保湿が同時に叶う。mgb skin　スキンクーラー　¥2,200／メグットビューティー

G ツボ押しのように筋膜を刺激するスティック型の美顔器。鎖骨の下をグッグッと押せばコリがスッキリ、顔色までパッと華やかに。COREFIT　FACE-POINTER　¥18,480／B-by-C

How to

即効性アリなのでデート前やデコルテ映え服を着る前に、ぜひTRYを☺　**1.** まずは顔の前で合掌のポーズ。肩甲骨を寄せ肩は下げて首を長くし、ひじは肩の高さまでグッと持ち上げる。**2.** そのまま両手のひらを押し合い、そのまま右10：左7の力加減で5秒かけてジワジワと左に移動させていく。**3.** 反対側も同じように繰り返す。1往復10秒×3セット。

KAISEI'S MENU
デコルテが秒でふっくら〜♡



タンクトップ¥9,790／ケンテ
ショートパンツ¥4,400／ロサンゼルスアパレル ジャパン



トップス￥11,000、ワンピース￥27,500／
アロマティック カスカ（CASUCA表参道本店）
リボン／スタイリスト私物

美クボミをつくるコツ

1. スクラブでピカピカに
2. クリームでハリUP！
3. エクササイズや
ガジェットで鎖骨クッキリ

裏ワザ ハイライトでピカーンと強調❤

CLOSE UP!



自然なイロケをまとえる
パーツといえば？

KUBOMI

ku bo mi

【くぼみ】

「くぼみは恋の落とし穴」なんて
誰かが言ったとか言わないとか❤
鎖骨が際立ってデコルテがキラめけば圧倒的に
華奢見えするから、磨けば磨くほど
ガラッとあか抜けられるハズ。

着るだけで着やせする

魔法のクビレ服

隙間からチラッと、ラインでじっくりと。
見せ方は違えど、どれも圧倒的にくびれて
見えるウエストコンシャスなコーデをご覧あれ。





ブカブカ×腹チラコンボの
吸引力に勝るものナシ★

オーバーサイズの短丈ニットと腰ばきスウェットの隙間からのぞくちょいエロくびれに視線が集中。全身ダボッとメンズライクかと思いきや、あえてのチラリズムも計算ずくの罪すぎるコーデ♡　ニット￥7,150／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　パンツ￥10,780／ロサンゼルスアパレル ジャパン　ハット￥13,200／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　バッグ￥5,990／ザラ　パンプス￥15,400／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

難易度高なSライン見せも
背面からならほどよくキマる

ウエストをキレイに見せるカッティングで、着るだけでスタイルアップできる色っぽワンピ。あえて背中側からくびれを見せてドキッとさせちゃうサプライズ感も新鮮。甘くなりすぎないように黒のロングブーツを合わせれば、パーフェクトな惚れさせ服の完成。ワンピース￥27,500／ロザリームーン（ロザリー）　バッグ￥6,930／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　イヤカフ￥12,100／パティエラ（エレメントルール）　ブーツ￥13,090／ランダ

ピタニットから透ける
曲線美が女っぽさの極み♥

肌見せせずともえっちみが叶う服No.1のタートルネックが主役。ボディラインが透けて見えるようなぴたりシルエットも、ベビーピンクならピュアにキマる。男前デニムとの相乗効果で、天然系あざとSEXYを狙って♪　ニット￥5,990、サボ￥17,990／ザラ　デニム￥15,180／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング￥2,090／ゴールディ　リング（人差し指）￥20,900、（中指）￥15,400、（小指）￥16,500／パティエラ（エレメントルール）





平たいプレートが光にキラッと乱反射。動くたび繊細な輝きに目を奪われるペタルチェーンのネックレスが、鎖骨の色気をムンッと底上げ。そこに胸元のボタンをハズしたモヘアニットのふわふわ感まで加われば、接近戦にはもはや敵ナシ☆　ネックレス¥15,400／エテ　ニット¥27,500／ジョイスアディッド(ススプレス)

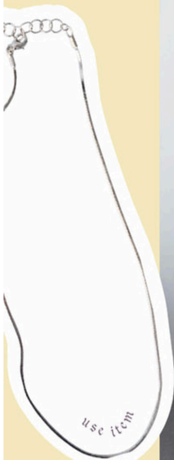


華奢ネックレスで
控えめに漂わせる
色っぽシグナル

ヘビのようなしなやかな質感が特徴のスネークチェーンは、1本持っておけばドヤれる今旬アクセの代表格。とろんっと鎖骨に沿うようにフィットするので、そのデコルテ映えはかなりのもの。マニッシュコーデとのNEWな組み合わせも新鮮！　ネックレス¥1,760／ゴールディ　イヤカフ¥16,500／エテ　ニット¥39,600／バウム・ウンド・ヘルガーテン(S&T)　パンツ¥8,800／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　スニーカー¥14,300／プーマ　ソックス／スタイリスト私物



流行間違いナシの
スネークチェーンを
GETせよ！







黒キャミワンピの
胸元は思うままに
盛るのが正解♥

一見テクがいりそうなネックレスのレイヤードも、モノトーンコーデとのコンビならルール不要。むしろ整いすぎていない方がグンとこなれるから、好きなものをじゃらっと盛っちゃってOK。ネックレス(1)¥10,450、(2)¥11,000、(3)¥17,600／パティエラ(エレメントルール)　ワンピース¥19,800／マイアパレル　カーディガン¥18,480／ケンテ　ブーツ¥15,180／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　ソックス／スタイリスト私物





ちょいコンサバなイメージが強いパールは、粒の大きさに注目してチョイスを。小粒タイプなら、カジュアルにつけこなせてデニムとも相思相愛に。斜めネックでヘルシーな肌見せが叶うトップスにスッと垂れる2連&ロングなシルエットもポイント。ネックレス¥2,530／ゴールディ　カットソー¥3,839／スタイルナンダ 原宿店　肩にかけたニット¥8,910／リリー ブラウン　デニム¥17,380／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　シューズ¥17,050／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)　ソックス／スタイリスト私物





ピカピカのデコルテを彩る

サコツトップスと華奢アクセ

首元の余白を埋めて、色っぽくアプデする
存在と言えば、ネックレスと鎖骨のマリアージュ♡
今っぽな組み合わせだけをご紹介！

定番の白パールを
小さめ&ロングで
今っぽくアプデ



SEIRA'S KUBIRE and KUBOMI

上西星来のケアの話

ここまでページをめくるたび、
「星来のくびれとくぼみって
何でこんなにキレイなの？」と
思わずつぶやいてしまった人も
少なくないハズ。その謎を
解き明かしてみましょう。
星来のケアの全貌を徹底調査。



ワンピース¥4,590／ザラ
スニーカー¥11,000／
ナイキ スポーツウェア（ナイキ）

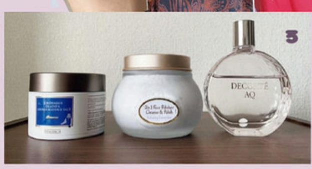
KUBOMI

コツコツ力が桁違い。
ピカッと光るくぼみは
毎日のケアの賜物…♡



1 セルキュア＋パックでケア

2 お風呂上がりのカッサタイム



3 デコルテスキンケア

1「愛用中の美顔器・セルキュア4Tプラスをデコルテケアにもフル活用中。EMSモードでマッサージすると肩こりが楽になってお肌の血色がUP。最近は首にシートマスクを貼って、その上からケアしてます」
2「鎖骨下を押したり流したりのマッサージは、もはやクセみたいなもの（笑）。"かたつむりカッサ"は鎖骨のくぼみをピンポイントに刺激できて、めちゃ気持ちいい！」
3「ジョルダニアンのマッサージソルトはデコルテに塗ってそのまま湯船に浸かれば入浴剤にもなるスグレモノ。SABONのスクラブ洗顔は顔に使う時にデコルテまで一緒にケア。コスメデコルテのボディオイルはサラッとしてベタつかないのが好き♡」

KUBIRE

インナーケアからガードルまで…
よさそうなものは飛びつきます♪



4 ヨーグルト作ってます

5 ワフィトのオイルで
ウエストマッサージ

6 毎日インナーケア

7 補整下着をデイリーに

4「ビタントニオのヨーグルトメーカーで手作りしたヨーグルトを毎朝欠かさず食べています。便秘になると下腹が出ちゃうので腸活は必須です」 5「ウエストのマッサージにはワフィトのボディオイルを。香りも癒し」 6「こちらも便秘ケア用のサプリたち。タカミサプリは成分が違う6粒がセットになっていて◎。ベジプラスは野菜不足解消にも効果的」 7「補整下着（ガードル）は今、私の中で超HOTなアイテム。ワコールの肌リフトを愛用中で、毎日家の中でもはいています。お洋服のシルエットが目に見えて変わるし、はき続けることで下半身が引き締まってきた気も…。今まで何ではいてなかったんだろうと思うくらい虜！」

結果出てます。

インフルエンサーの クビレとクボミのつくり方

SNSで女子たちからアツイ支持を集めるダイエット系インフルエンサー3名が登場。ダイエット成功者だからこそ語れるリアルで真似したくなる方法を伝授してくれました。

トレえみさん

@emiry_oinari



88kgから約40kg減の大型ダイエットに成功し、その経験をもとに「トレえみフィットネス」を開設。エクササイズなど美容情報を発信中。

クボミ

クボミをつくるエクササイズ



「猫背や巻き肩だと鎖骨がきれいに浮き出ません。まずは鎖骨周辺と腕まわりの筋肉をほぐして姿勢の改善を」**1.** 鎖骨下から腕の付け根にかけて小さな円を描くようにほぐす。1か所10秒ほどが目安。**2.** 腕の付け根も同様に。**3.** 次に、脇の下のくぼみに親指をあてグリグリとほぐす。**4.** 脇の裏側は親指以外の指で掴むようにほぐせばOK。

クビレ

クビレをつくるストレッチ



「くびれメイクに欠かせないお腹のストレッチ♥」**1.** 壁の横で片足を前へ90度に曲げ、もう片足を後ろへ伸ばす。腰が反らないように意識しながら、30秒キープ。**2.** 1の姿勢から身体をひねり、壁と反対側の手を壁につける。脇腹の伸びを感じて、30秒キープ。

クボミ

クボミをつくるストレッチ



「首まわりを伸ばして肩の位置をストンと下ろすのも華奢見えの秘訣です」**1.** 片手を肩に、もう片方の手を耳横に置き、肩が上がらないようにぴったり固定する。**2.** 1の状態をキープしたまま、首をゆっくり傾けていく。この時、呼吸を止めないように注意して！

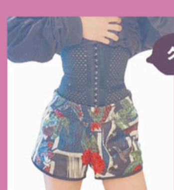


Miiiさん

@dietvlog_miii160cm



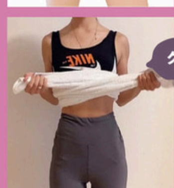
「宅トレのみで無理なくやせる」をモットーに掲げるOLダイエッター。抜群のスタイルが拝めるモチベUPなエクササイズ動画は必見！



クビレ

コルセットなどでお腹に意識を全集中

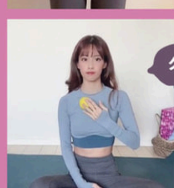
常に姿勢は正しく、お腹に力を入れて生活することを意識しています。誰しもトレーニングしている時間より、立ったり座ったりしている時間の方が長いと思うので(笑)。日常的にインナーマッスルを鍛えることが大事です。



クビレ

タオルを使ったエクサが効く！

くびれづくりには"肋骨締め"がおすすめ！やり方は、お風呂上がりにバスタオルを肋骨に巻いてタオルの端を持って身体の前でバッテンをつくり、ぎゅ〜っと絞るだけ。絞る時は息を吐きながら行なうのもコツ。



クボミ

鎖骨ほぐしにボールを投入

デコルテのマッサージはラクロスボールで。適度な硬さがあるので鎖骨まわりを中心〜外側にかけて転がすと気持ちいいですよ。ボールがない人は手をグーにして、人差し指と中指の第二関節で挟むように流してもOKです。

hazuさん

@diet50_38



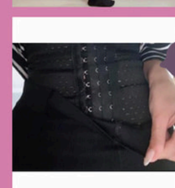
ダイエットメソッドや運動法を発信するインスタが大人気。現在は、書籍の出版や商品プロデュースなど活躍の幅を広げている。



クビレ

くびれたいなら美姿勢キープ♡

キレイなくびれには姿勢の良し悪しが大きく関わっていると思います。姿勢が悪いとお腹まわりがボンッと出てしまうので、いつも気がついたタイミングでピンッと背筋を伸ばして、美姿勢をキープするようにしています。



クビレ

モチベキープにコルセットが◎

ダイエット中は、着圧コルセットを使用して食べすぎ防止や姿勢改善できる工夫をしていました。コルセットをつけると適度に締めつけられ、自分のくびれを見ることができるので、モチベーションUPにもつながります♪



クボミ

優秀アイテムでデコルテケア

デコルテケアには小顔ローラーや、カッサと美容クリームが一体になったアイテムを使っています。フェイスライン〜耳下から鎖骨のリンパを流すようにマッサージ。お気に入りはリファとアガリズム モイスチャライザー。



ECCHIMI FASHION

匂わせるくらいがちょうどいい

えっちみファッション

大人な色気は見せつけるんじゃなくて、匂わせるくらいがちょうどいい。〝想像させる〟ことで、より豊かで透き通った色気があふれることを女優・森川葵さんをお手本にチラ見せ♡

思わず
触れたくなる
大胆アキ♡

お色気を醸し出すには、今イチバンHOTな肌見せ服、〝背中開きニット〟一択。しっかり肌見せしてるのに、ヘルシーなえっちみを私に宿してくれるのは背中開きニットだからこそ。透け感のある素材感で甘さを、ブルーのひんやりカラーで大人っぽさも兼ね備えて。透き通るようなコーデには、ゆらゆら揺れる存在感抜群のゴールドピアスをチョイス。ニット¥52,800／ミオズモーキー（シップス グランフロント大阪店） タンクトップ¥9,449／ラヴィジュール（ラヴィジュール ルミネエスト新宿店） イヤリング¥6,930／アネモネ（サンポークリエイト）

1.

今、最もHOTな肌見せ服

大人の色気はセナカで語る

今イチバンキテる色気匂わせ服は、やっぱり〝背中見せ〟。
ヘルシーに肌見せを叶えつつ、しっかり女っぽい私を導いてくれる。





2.

実はイチバンあざとい説

ゆるだぼフォルムから覗かせる

ユニセックスでカジュアルなのに、きちんと女っぽい。
そのヒミツはGAPにアリ。一見メンズライクなのに
覗く脚、萌え袖など、可愛いを忍ばせるポイントがいーっぱい。

このGAPに
揺らがない人なんて
いないってワケ

Photo:Fujiwara Hiroshi (Pygmy Company/model)、Nakamura Ayako (still)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Akiyama Hitomi (PEACE MONKEY)
Model:Morikawa Aoi
Design:Naitoh Hanako

だぼっとフォルムのロンT×女っぽいロングブーツを組み合わせて、最高のGAPを私にチャージ。デニムやロンスカと合わせるんじゃなく、素足を見せることがコーデのポイント。秋っぽカラーのギンガムジャケットでポップなテンションをプラスして、ユニセックスコーデにガーリーさも忘れずに。Tシャツ￥8,200／ポリ、パンツ￥5,800／トリート ユアセルフ(レインボーシェイクプレスルーム)　ジャケット￥19,800／ガールズソサエティ　帽子￥4,950／キャセリーニ　ブーツ￥37,400／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)



3.

「想像させる」のが大人のヨユウ

スケてるボディで掻き立てて

直接的な肌見せ、ではないからこそ
「想像させる」余地があるのが透け感の魅力。
相手に私の色気を委ねる、それもアリじゃない？

「見せすぎない」
それが透けの
鉄則デス♡

秋の代名詞・チェック柄で、見せすぎない透け感をシャツで楽しんで。インナーは、柔和ピンクで女っぽさ＆流行中の腹チラ丈でヘルシーに肌見せして。ワイドデニムと組み合わせることで、全体的にビッグフォルムだけど、透け感で軽やかさも演出。女っぽくなりすぎない、でもしっかり色っぽいのが大切。シャツ￥41,800／ミオズモーキー（シップス グランフロント大阪店）　インナー￥3,923／エアリー バイ アメリカン イーグル（H30 ファッションビュロー）　パンツ￥5,999／H&M（H&M カスタマーサービス）

やっぱり
「色っぽい」と
言われるには理由がある



愛されるユエンはココにあり

VIVA♡デコルテ美

「あざとすぎ？」そんな疑問も聞こえる"デコルテ見せ"は
ボトムでバランスを取れば、一気に今っぽ色気匂わせコーデに。
首～デコルテのレディなラインに、彼もぞっこんデス❤

首からデコルテにかけてざっくり開いたオフショルニットは、王道ゆえに愛されるお色気服。華奢感&女っぽいスラリとしたネックラインに、誰もが釘づけ❤ トップスで十分女っぽさを楽しんだら、パンツはタイトなブラック×同色ブーツを合わせることで、シンプルにまとめつつ、脚長効果も忘れずに。甘々に振りすぎないデコルテ見せコーデは、ボトムでバランスを取ることが◎。ニット¥20,900／ナイスナイスモーメント（M－C） パンツ¥14,080／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ブーツ¥8,910／リゾイ イヤリング¥2,860／ミミ33（サンポークリエイト）

5.

ぴたりと密着♡

王道色気な寄り添いライン

ぴたりと寄り添い
私のボディラインを
お楽しみあれ

王道えっちみ服の代表は、やっぱりボディコンシャスな"寄り添い"ワンピ。
したたかな女らしさを宿してくれるのは、タイトな洋服だからこそ。
ボディラインの曲線で最高の女っぽさを楽しみましょ♡



やっぱり王道・ボディコンシャスなタイトワンピは乙女の味方♡　素材はニットをチョイスすることで、ほどよい見せつけ加減が実現ってワケ。柔らかグレーの乙女ワンピには、透け感のある薄めトップスを忍ばせて、しっとり大人な雰囲気に。足元はあえてちょっぴりゴツめにミディブーツを合わせることで、甘さとのバランスを。トップス¥13,750／ガールズソサエティ　ワンピース¥27,500／ロザリームーン(ロザリー)　イヤリング¥9,450／アビステ　ブーツ¥10,120／ランダ



6.

ちらっと覗くMy色気

スリットでチラリズム

スリットからチラリと覗く色気は悩殺レベル。
歩くたび、風に揺られるたびに、さまざまな表情を見せる
スリットコーデに乙女の心はまっしぐら。

チラリと
覗かせてあげる
私の色気のありか

見せすぎない隙間からチラリと色気を覗かせるスリットワンピは、大胆な柄で遊び心を存分に発揮。トップスは、パーカで外すことでワンピの存在感をキープしながら落ち着いた大人のテンションに。レイヤードの深緑バッグで季節感を上乗せしつつ、足元はサンダルでラフに外すことが肝心デス。パーカ¥13,750／グッドウェア(ローズ バッド)　ワンピース¥24,200／ロザリームーン(ロザリー)　イヤリング¥4,290／ミミ33(サンポークリエイト)　サンダル¥6,930／R&E　バッグ¥4,950／キャセリーニ

図鑑

えっちみ服といっても、そのカテゴリーは∞！ これまでご紹介してきた、カテゴリー別の肌見せコーデで好きなテンション、好きな見せ加減で私らしい色気を取り入れちゃいましょう。



1 ビスチェがセットのブルーニットは、乙女の味方。バックリボンで後ろ姿まで可愛い！ ニット¥20,900／ミー クチュール(デイシー ルミネ新宿店)

2 切り替えワンピはスタイルアップ効果も。ほどよい背中開きで肌見せ初心者にも◎。ワンピース¥47,300／クローゼット(H30 ファッションビュロー)

3 深めの背中開きも、ボーダーで上品なミニワンピでヘルシー見せを実現。足元はブーツなどゴツめにすると◎。ワンピース¥15,950／ハニー ミー ハニー



4 オーバーニットはワンピとしても、彼とのシェア服としても。ニット¥20,900／ワンティースプーン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

5 市松模様のニットはミニ丈と合わせて隙見せ服の本領発揮。ニット¥18,700／プロヴォーク(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)

6 レトロなクマが目を引くスウェットは、甘いスカートにも辛めパンツにも相性バツグンな万能アイテムとしてマストバイ。スウェット¥2,900／ソナ



7 パフスリーブ×透け感で女っぽさはひとり占め。タイトなフォルムだから、ボディラインも合わせて堪能しよう。トップス¥7,590／リリアン カラット

8 全身でラブな気持ちを味わうなら、透け感×切り替えワンピでゴージャスな装いに。もちろんスタイルアップも、ね。ワンピース¥19,800／スナイデル

9 パンツも透け×小花のラブリー掛け算で色っぽさは楽しめるってワケ。甘いパンツにはローファーなどで外すと◎。パンツ¥21,450／ハニー ミー ハニー

私に色気よ、舞い降りろ♡ えっちみ



4



レルAHA♡ デコルテ美



デコルテ美を強調する
フリルとの最愛トップス

11



覗く素肌が想像を
掻き立てるんです

12



大人カラーで
肌もデコルテもキレイ見せ

10

10ラベンダーカラーのデコルテ見せ服が"肌映え"としての役割も。ちゃっかり二の腕もカバーするビッグカラーに感謝。トップス¥13,970／リリー ブラウン

11フリルでボリュームをプラスしてデコルテ美を強調。オフホワイトでどんなコーデとも◎。ブラウス¥19,800／ミー クチュール(デイシー ルミネ新宿店)

12切り替えトップスで、デコルテをじんわり透けさせて色気を匂わす？　チラッと覗く素肌が見せすぎない逆あざとに。トップス¥11,880／リリー ブラウン



王道色気な寄り添いライン



見ただけでわかる
イイ女のマストワンピ

15



ボディラインもチラッ♡
胸元もチラッ♡

14



ほどよくラインを
拾って色気を遊ばせる

13



5

13ニットワンピがラインをほどよく拾う。＋カーデでコーデは完成デス。ワンピース(カーデとセット)¥24,200／デイシー(デイシー ルミネ新宿店)

14流行のミニトップス×ワンピでボディライン&肌見せを同時に実現。ワンピース¥3,999、トップス¥2,999／H&M(H&M カスタマーサービス)

15もこもこのミニワンピでイイ女オーラが全身ダダ漏れ。ちゃっかり背中開きも合わせたハイブリアイテム。ワンピース¥17,600／ハニー ミー ハニー

スリットでチラリズム



6



イイ女の必需品な
マーメイド×スリット

18



辛めなレザーから覗く
おみあしにギャップ萌え

17



タイトなフォルムと
スリットの組み合わせにドキッ

16

16上品なタイトフォルムのスリットから覗く色気に、右に出るものなしなほどの最愛アイテム。スカート¥23,100／デイシー(デイシー ルミネ新宿店)

17レザー調スカートで色気を際立たせて。甘めトップスでバランスを取っても、モノトーンで合わせて辛口でまとめるのも◎。スカート¥4,500／ミテ

18マーメイドスカートにスリットなんて最愛すぎ。女っぽさをまとう淡いパープルがさらに色気を助長する。スカート¥18,150／ハニー ミー ハニー



パーカ¥41,800／チャンス(H30 ファッションビュロー)　パンツ¥8,580／アンダーソン アンダーソン　ブーツ¥33,000／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)

キ服

ひとめぼれして購入したハズなのに、いざ着たら漂うコレジャナイ感…。
そんな残念シチュエーションを打破すべく、難易度高めなアイテムも
自分の個性を生かしつつ着こなせる、8つのTIPSをレクチャー。
さよなら、おしゃれコンプレックス。ハロー、新しい私！

woman coodinate



セットアップは気張らず、とことん遊んだもん勝ち

きちんと感のあるベージュがかったグリーンのセットアップは、発色のいいスウェットやニット帽で小粋にカジュアルダウン。抜け感演出する白T&スニーカーも◎。ジャケット¥68,200、パンツ¥46,200、ニット帽¥14,300／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　Tシャツ¥2,750／プチバトー　スウェット¥9,900／ロサンゼルスアパレル ジャパン　スニーカー¥11,000／ナイキ　ソックス／スタイリスト私物

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.1

地味色 SET-UP こそ NOT 普通

すっかりコーデのスタメンになったセットアップ。
頼りになるのはベーシックで着回しやすい
地味色だけど、コンサバになりがちなのが課題。
小物でビビッドな差し色をプラスして、
カジュアルダウンするのが正解。



この秋も大活躍の予感しかしないブラウンのセットアップは、軽快なショーパンをチョイスして差別化。差し色はシックなブラウンとなじみがよく、こなれて見えるくすんだ赤を合わせて。アニマル柄のバケハで目線を上げ、スタイルアップ効果も狙ってこ。ジャケット¥3,999、ショートパンツ¥2,999／ウィゴー　トップス¥3,124／スタイルナンダ 原宿店　ハット¥4,400／キャセリーニ　バッグ¥15,400／ヴィスク（S&T）　スニーカー¥9,790／プーマ



秋冬に着てこそシャレ感高まるフレンチマリンなスタイルは、クールな黒のセットアップが適役。ポイントは巻き物よりもこなれたムードになるボーダーニットの肩がけ。イエローのトップスで顔まわりを華やかに彩って。ジャケット¥13,915、パンツ¥9,086／スタイルナンダ 原宿店　トップス¥2,640／ロサンゼルスアパレル ジャパン　ボーダーニット¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　ローファー¥15,290／ア ドゥ ヴィーヴル



セットアップ上級者が狙っているネクストワンは変化球。そこでオススメなのが、ワークジャケット&スカートのセットアップ。今期注目度の高いハリのあるキルティング素材だから、シルエットメイクもお手のもの。オールホワイトのピュアなコーデに、小物で濃淡2色のグリーンをトッピングして鮮度を上げて。ジャケット¥19,800、スカート¥10,780／リリー ブラウン　トップス¥7,500／コス（コス 銀座店）　バッグ¥5,990、フラットシューズ¥7,990／ザラ

Photo:
Ashizawa Shu (S-14/model)
Otake Miyuki (still)

Styling:
Ito Makiko

Hair Makeup:
Sasamoto Kyohei (ilumini.)

Model:
Miyata Satoko

Text:
Otsuka Ayako

Design:
Tsubomoto Mizuki

なんか違う…を救う 8TIPS
こなれオンナのトキメ

Konare

予定調和を裏切る、大胆なテイストMIX



ふんわりフェミニンなシルエットなのに、ど目立ちなタイガー柄。そんなギャップ上手なワンピに、スポーティな厚底ブーツを合わせたウワテなコーデ。ちなみにこのワンピは動物保護の観点からシルクフリー。適切に管理された森林の木材から作られたサスティナブルなビスコース素材なのです。ワンピース¥31,900／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ヘアバンド¥4,950／ステラハリウッド ブーツ¥15,400／プーマ

1枚で着映えする最旬カラーのグリーンは、小脇に収まるワンショルバッグとロングブーツで秋らしくクラシカルに。こう見えて実は背中があいたバックシャンってとこも侮れない。ワンピース¥3,740／神戸レタス バッグ¥9,900／ベタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） カチューシャ¥9,900／ヘイ!ミセスローズ（キャセリーニ） ブーツ¥24,200／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

花にドット、ストライプ…。凝ったモチーフがちりばめられたクロシェニットのワンピースは、かっちりしたハンドバッグや乗馬ブーツでモダンに攻略。ワンピース¥8,990／ザラ タンクトップ¥2,750／プチバトー 中に着たスカート¥5,900／ミテ バッグ¥7,150／レイ ビームス（レイ ビームス新宿） カチューシャ¥6,600／シャボード オー（シャボード オー 東急プラザ銀座店） ブーツ¥39,600／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.2

派手ワンピ

1枚主義

主役級ワンピースを着こなすために必要なのは、
派手な色や柄をさりげなく締めて引き立てる
フレームとしての黒。そして足元のバランス。
ロングブーツや厚底スニーカーで、
あえて重めに仕上げるのが断然イマドキ。

控えめなふんわりパフ袖にキュッとシェイプしたウエスト、フワッと広がるAライン。どこをとってもガーリーなチェックワンピは、まんまフェミニンに着るのももちろんいいけれど、バケットハットとボリューミィなスニーカーで90'sストリートスタイルに落とし込むとシャレみが高まる。ワンピース¥37,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T） ハット¥2,750／神戸レタス スニーカー¥15,400／プーマ

TOKIMEKI
FUKU
coordinate

TIPS.3

ニュアンスカラーで華あるオトナ

NUANCE COLOR

空気が秋めいてくると、まといたくなるのが繊細なニュアンスカラー。
とはいえ印象がぼやけたり、地味に見えちゃうのは避けたいところ。
シックなのに華やか、を叶えるお手本コーデが大集合。





ピスタチオグリーンのモヘアニットは、4つの編み地をパッチワーク。繊細な透かし編みのボディからほのかに肌感が伝わって、色気がじんわり。合わせたのはセンタープレスのクロップドパンツとスクエアトゥのローファー。きちんと感はありつつも、どちらもニュアンスカラーだからセンシュアルなムードが漂って。ニット¥14,300／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） パンツ¥5,000／ミテ ローファー¥33,000／ファビオ ルスコーニ（レイ ビームス 新宿）

ドライなニュアンスのあるレンガ色のデニムは、一点投入するだけでデイリースタイルをフレッシュに刷新できちゃう頼れる新顔。レトロな味わいのジオメトリックパターンのシャツもニュアンシーなココアブラウン。こっくり深いブラウンの差し色に、ダスティブルーをトッピングするチョコミント配色が鉄板。シャツ¥12,500／コス（コス 銀座店） デニム¥25,300／ヤヌーク（カイタックインターナショナル） シューズ¥14,850／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



大人のスポーティはあいまいカラーで攻める

ニュアンスカラーをおしゃれにこなす最短ルートはトーン・オン・トーン。色の温度感を合わせるだけで、スポーティMIXスタイルがぐっとこなれたムードになるから不思議。くすみオレンジのふわふわモヘアニットで、さりげなくスパイスをきかせるのもお忘れなく。シャツ¥12,500／コス（コス 銀座店） ニット¥15,400／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） タンクトップ¥2,420、パンツ¥11,000／ロサンゼルスアパレル ジャパン ミュール¥7,590／ランダ







個性派カラーも優しく受け止める白の包容力

スポーティなハーフジップニットは、絶妙なマスタードイエロー。この繊細な色味を際立たせたいから、ボトムはホワイト一択。透け感あるコットンを重ねたアシメスカートでロマンティックに。ニット¥13,200／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） スカート¥36,300／カーサフライン（カーサフライン表参道本店） イヤカフ¥19,580／ワンワード（ステラハリウッド） バッグ¥17,600／ヴィスク（S&T） ローファー¥16,390／ア ドゥ ヴィーヴル



すみれ色のロングスカートは、ドレープが映えるしなやかなサテン。その儚げな魅力を引き立てるために合わせたのは、優しく包み込んでくれる上質なベビーキャメルのグレーニット。インに白Tを仕込むと、あくまでも無造作っぽいのにシャレみがマシマシ。ニット¥39,930／ベイジ,エクリュ（オンワード樫山） Tシャツ¥3,520／ロサンゼルスアパレル ジャパン スカート¥5,900／ミテ パンプス¥15,400／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



注目トレンドのジオメトリックパターンをさらりと攻略したい時にも、頼りになるのがニュアンシーな配色。主張強めなアシメ柄のセットアップもシックなカーキなら、浮かずになじんでくれる。足元にはくすみカラーを邪魔しない白いシューズをチョイス。タイトめロングとバランスのいいゴツめなソールもいい感じ。ニット¥12,100、スカート¥12,100／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） シューズ¥17,050／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.4

HADE COLOR

ハデイロコーデ 最前線

着るだけでテンションが上がって、
断然映える派手色だってもちろんLOVE。
知りたいのは、秋の街並みにも
しっくりなじむ、品よくおしゃれなさじ加減。
最旬派手色コーデのサンプルはコチラ。

華があるのに甘すぎない
青みピンクのナウな着こなし



hadeiro



コーデの主役は、秋風にひらりと揺れるイエローのプリーツスカート。ダークネイビーのトレンチコートをラフに羽織って、イエローがのぞく分量をコントロールするのがこなれて見えるコツ。愛らしくもシュールなにゃんこTシャツで、抜け感の演出もばっちりなのです。スカート¥5,500／ミテ　トレンチコート¥30,000／コス（コス 銀座店）　Tシャツ¥5,940／チャリアンドコー×レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　シューズ¥15,290／ア ドゥ ヴィーヴル

いつだって私たちにとびきり元気をくれる、ビビッドでおしゃれなフューシャピンク。気負わずユルいムードでこなしたいから、ミルキーホワイトのバルキーニットでほどよく中和。ヘルシーな色気演出は、ボーイズライクなタンクトップにおまかせあれ。パンツ¥5,990／ザラ　ニット¥34,100／ヤヌーク（カイタックインターナショナル）　タンクトップ¥2,750／プチバトー　ネックレス¥9,350／ニンファ ハンドメイド（レイ ビームス 新宿）　パンプス¥18,150／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



何はなくとも押さえておきたい最旬カラーのグリーンは、今季大充実。レイヤード風のプレイフルなニットは、フレッシュなライムグリーン。キュッとコンパクトなブラックの台形ミニスカでアクティブにこなしたら、足元はグッドガール風に。ニット¥26,400／ジャッキー（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ミニスカート¥4,990／ザラ　ピアス¥48,400／サラース　シューズ¥7,590／カミーユビスランダ　ソックス／スタイリスト私物

感度高めをアピールできる洗練グリーン

天性のポジティブオーラを軽やかにまとう





クラシカルなハウンドトゥースをチアフルな配色で表現した、ひとめぼれ必至のニットカーデ。クロップドタンクからチラリとのぞく肌ときれいめデニムでコケティッシュに。ニットカーディガン¥5,990／ザラ　クロップドタンク¥2,420／ロサンゼルスアパレル ジャパン　デニム¥9,900／シップス エニィ（シップス エニィ 渋谷）　サンダル¥24,200／ソル サナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

ぴたっとタイトなジューシーオレンジのリブニットは、ポップとフェミニンが絶妙に同居。鮮やかなニットのインパクトを和らげて、秋の景色になじませるのがオフホワイトのベーカーパンツ。チェーンバッグや揺れるピアスなど、女っぽディテールもマスト。ニット¥3,590／ザラ　パンツ¥11,000／リー（リー・ジャパン）　バッグ¥14,850／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）　ピアス¥12,980／ステラハリウッド　ミュール¥2,530／神戸レタス



HADECOLOR

鮮やかなブルーとシックなブラウンを掛け合わせた「アズーロ・エ・マローネ」は、イタリアのおしゃれな男性たちも実践する上品リッチな配色の代表格。足元はシンプルな乗馬ブーツで、エレガントに全振り。腰位置をググッと上げて、ふわりと広がるフィット&フレアなスカートで理想のXラインを手に入れるべし。ニット¥3,990／ザラ　スカート¥22,000／トゥデイフル（ライフズ 代官山店）　ブーツ¥13,090／ランダ

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.5 モサッとニット KNIT シャレみ術

この時期、乙女を悩ませるのが、ニット姿がもたつきがち問題。
ニットならではのぬくぬく感やリラクシーな着心地はそのままに、
肌見せやカラーリングのバランスで、シャレ見え&スタイルアップを狙ってこ。



ゆったりとしたハイネックニットのボトムには、秋も引き続き注目のショートパンツを大抜擢。ショーパンはツヤのあるエコレザー。異なるテクスチュアを合わせて、着こなしに奥行きを演出。ニット¥12,100／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） ショートパンツ¥14,300／アメリヴィンテージ（B STONE） バッグ¥13,750／ブリー レオン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　シューズ¥8,140／ランダ



ロマンティック全開なニットカーディガンをスマートにこなすなら、ブラウンのワントーンコーデがベスト。一点だとただ地味な印象だけになりがちなベージュも、全身ワントーンでコーディネートすると、ぐっと洗練された表情に。レースの襟は取り外せるので、気分で甘さを引き算してもOK。ニット¥84,700／シーニューヨーク（S&T）　デニム¥9,790／サムシング（エドウイン）　サンダル¥2,750／神戸レタス



リラクシーなニットは、異素材MIXで洒脱見え

チアフルなカラーリングが目を引くアーガイルニットは、あえてシルエットにメリハリをつけず、素材感のコントラストを楽しむのがグー。ニットのウォーミーな素材感と、サテンスカートのテロすべな肌触りのミスマッチに思わずうっとり。ニット¥5,990／ザラ　スカート¥5,900／ミテ　メガネ¥36,300／オリバーピープルズ（ルックスオティカジャパン）　バッグ¥8,690、ローファー¥8,690／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　ソックス／スタイリスト私物



肌見せとモードなスパイスで秋色ニットの女っぷりがUP

トラッドなケーブルニットのアンサンブルを、コンパクトなカーディガンとキャミトップでイマドキにアップデート。ただシックなだけのワントーンコーデに終わらせないコツは、エッジィなディテール。メンズライクなワイドパンツやバッグの極太チェーンを効かせて、媚びない色気を演出して。カーディガン¥3,999、キャミソール¥1,799／H&M　パンツ¥9,086／スタイルナンダ 原宿店　バッグ¥14,990／ザラ　スニーカー¥7,920／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）



プレイフルなビーズバッグは、大人が持ってこそSOキュート♡

NYのチャイナタウンでハンドメイドされたポップでキッチュなビーズバッグは、手にするだけでハッピーをチャージできるゴキゲンアイテム。甘さの一切ないストイックなシャツ&ブラックデニムで、主役に視線を集中させて。バッグ¥46,255／スーザン アレクサンドラ（リディア）　シャツ¥4,999／H&M　デニム¥9,790／サムシング（エドウイン）　サンダル¥26,400／ソル サナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　ソックス／スタイリスト私物



一面にキラキラなクリアビーズをちりばめたサテンのミニポーチは、デンマーク発のヴィーガンバッグブランド、ヴィスクの逸品。ベビーピンクのサテンに手刺繍でお花のモチーフがあしらわれたコチラは、巾着ポーチならではの抜け感も◎。品よくリッチな休日カジュアルのアクセントにもってこい。バッグ¥19,800／ヴィスク（S&T）　ニット¥13,500／コス（コス 銀座店）　オーバーオール¥14,080／サムシング（エドウイン）　パンプス¥2,530／神戸レタス

KIRAKIRA ITEM

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.6 キラキラアイテムは"LESS IS MORE"♡

カラフルなビーズにラインストーン、きらめくスパンコール♡
女ゴコロをワシ掴みにするキラキラアイテムは、
LESS IS MOREの精神で、シンプルコーデに一点投入。



kirakira item

禁欲的なブラックワンピに繊細なキラキラが映えまくる

大人のスウェットスタイルは、ビジューなアクセで盛ってこそ。キヘイチェーン&ラインストーンの2連ネックレスなら、顔まわりにきらめきをプラスして、いつものカジュアルをリッチにおめかし。気軽にトライできるプチプラもありがたや。ネックレス¥999／H&M　スウェット¥12,100、デニム¥14,080／ローラス、バッグ¥8,800／ベタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　フラットシューズ¥15,950／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

ゆらゆらスイングするビーズのピアスは、可憐なリボンがモチーフ。グリーンのクリアビーズが光を反射して、表情まで輝かせてくれるハズ。キラキラアクセを身につける時は、肌の露出を控えめにすると大人っぽいんです。ピアス¥5,500／バッドヘアデイ　ワンピース¥7,150／ラグアジェム（バロックジャパンリミテッド）　タートルネックトップス¥7,500／コス（コス 銀座店）　ブーツ¥26,950／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



TOKIMEKI FUKU coordinate TIPS.7

いつだってオトナは肌見せ上等！

HADAMISE

チラッとのぞかせるだけで色気と抜け感を同時にアピールできる肌見せは、今やシーズンレス。見せるのは1点に絞りカラッとヘルシー、かつさりげなく。肌見せを制する者は、おしゃれを制す！

クロップド×ハイウエが放つ、すこやかな色気

ネックラインをアシメに切り取った肩見せロンTは、バツグンの注目度。バケハやワークパンツで90'sストリートスタイルのエッセンスを盛り込みつつ、きれいめな小物を合わせてあくまでも大人顔にこなしたい。トップス¥3,839／スタイルナンダ 原宿店　パンツ¥9,350／プーマ　バケットハット¥4,290／コントロールフリーク（キャセリーニ）　バッグ¥7,700／モヒ×レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　パンプス¥14,850／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

フィット&フレアなシルエットがきれいなカットソーワンピは、ウエストの両脇を削ぎ落とすようにカットアウト。錯覚でくびれが生まれ、トリッキーなウエスト見せも実践できるレアなデザイン。1枚で着るのはちょっぴりハードルが高いから、チェックシャツをたすきがけしてグランジなムードにアレンジ。ワンピース¥3,960／スタイルナンダ 原宿店　シャツ¥25,080／レミレリーフ×レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　スニーカー¥11,000／プーマ

断然イマドキな肌見せは、クロップドニットとハイウエデニムの隙間からチラリなお腹。キュッと詰まったネックまわりやフルレングスのボトムで、他のパーツは一切肌見せを封印するのがコツ。何気なく見えるけれど、実は巧妙に計算された神バランスなのです。ニット¥4,590／ザラ　デニム¥13,200／ラグアジェム（バロックジャパンリミテッド）　メガネ¥36,850／ミュウミュウ（ルックスオティカジャパン）　パンプス¥15,950／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

デコルテをきれいに見せる鉄板はカシュクール。厚手のリブニットだからボディラインを拾いすぎず、ウエストはキュッと締まったシルエット。デコルテ見せと同時にくびれもアピールできる優等生、ブラックデニムでクールに魅せて。ニット¥6,490／エモダ（エモダ ルミネエスト新宿店）　デニム¥10,505／スタイルナンダ 原宿店　バッグ¥8,690／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　チャイナシューズ¥2,420／神戸レタス

ヴィーガンレザーのキャミワンピで、脚見せは大胆に！　ワンピの切り替え効果で縦のラインが強調されて、すらりな美脚ラインに。直球なセクシー路線よりも、ラグランスリーブのロンTやスエードスニーカーでスポーティに着こなして。ワンピース¥6,990／エモダ（エモダ ルミネエスト新宿店）　ロンT¥3,410／スタイルナンダ 原宿店　バケットハット¥13,200／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　スニーカー¥13,200／プーマ

TOKIMEKI FUKU coordinate

TIPS.8

思わず目を引く美バランスがすべて

BALANCE

ラストを飾る8つめのTIPSは、こなれたシルエットバランスのつくり方。ここで掲げた3つのルールをお手本に気になるパーツはカバーして、長所はしっかり伸ばす美バランスに。



全身ピタ

全身ピタッなニットワンピは足元のボリュームがキー

ボディラインにピタッと吸いつくシルエットだけでなく、大胆なサイドスリットに背中開きと、見せ場盛りだくさんなフーディニットワンピ。全身ピタッなIラインのシルエットにこなれ感を生むコツは、いつもよりワンサイズ大きめのスニーカーで足元にほどよいボリュームを足すこと。ニットワンピース¥27,500／ロザリームーン（ロザリー） スニーカー¥14,300／プーマ ソックス／スタイリスト私物



ボディコンシャスな全身ピタシルエットは、動きやすくて女っぽいニットワンピしか勝たん！ トゥデイフルの新作はボーダー柄とリブ編みで、結果チェックに見える生地やフレアな袖など、ディテールにこだわりが凝縮。ジオメトリックパターンのバッグとコンバットブーツを合わせて、あくまでも強気に攻めたい所存。ワンピース¥17,600／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） バッグ¥7,920／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） ブーツ¥3,960／神戸レタス



身体がゆるっと泳ぐビッグシルエットのスウェットは、グラフィカルな切り替えがおしゃ。チラッと脚見せするだけで抜け感が生まれて、同じピタピタなボトムでも、スキニーよりも断然台形ミニ×ロングブーツ推し。スウェット¥19,800／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T） ミニスカート¥6,490／エモダ（エモダ ルミネエスト新宿店） ロングブーツ¥45,100／イーエイト・バイ・ミスタ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



上ダボ×下ピタ

エフォートレスなスタイルと好相性な王道シルエット

まずは上ダボ×下ピタ。強めなバイカーショーツには、ぬいぐるみみたいなシャギーニットのカーデで甘さを足して。カーディガン¥15,400／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） Tシャツ¥3,520／ロサンゼルスアパレル ジャパン バイカーパンツ¥6,996／スライ（バロックジャパンリミテッド） サングラス¥16,500／オスカー アンド フランク（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ネックレス¥4,400／バッドヘアデイ ブーツ¥5,999／H&M



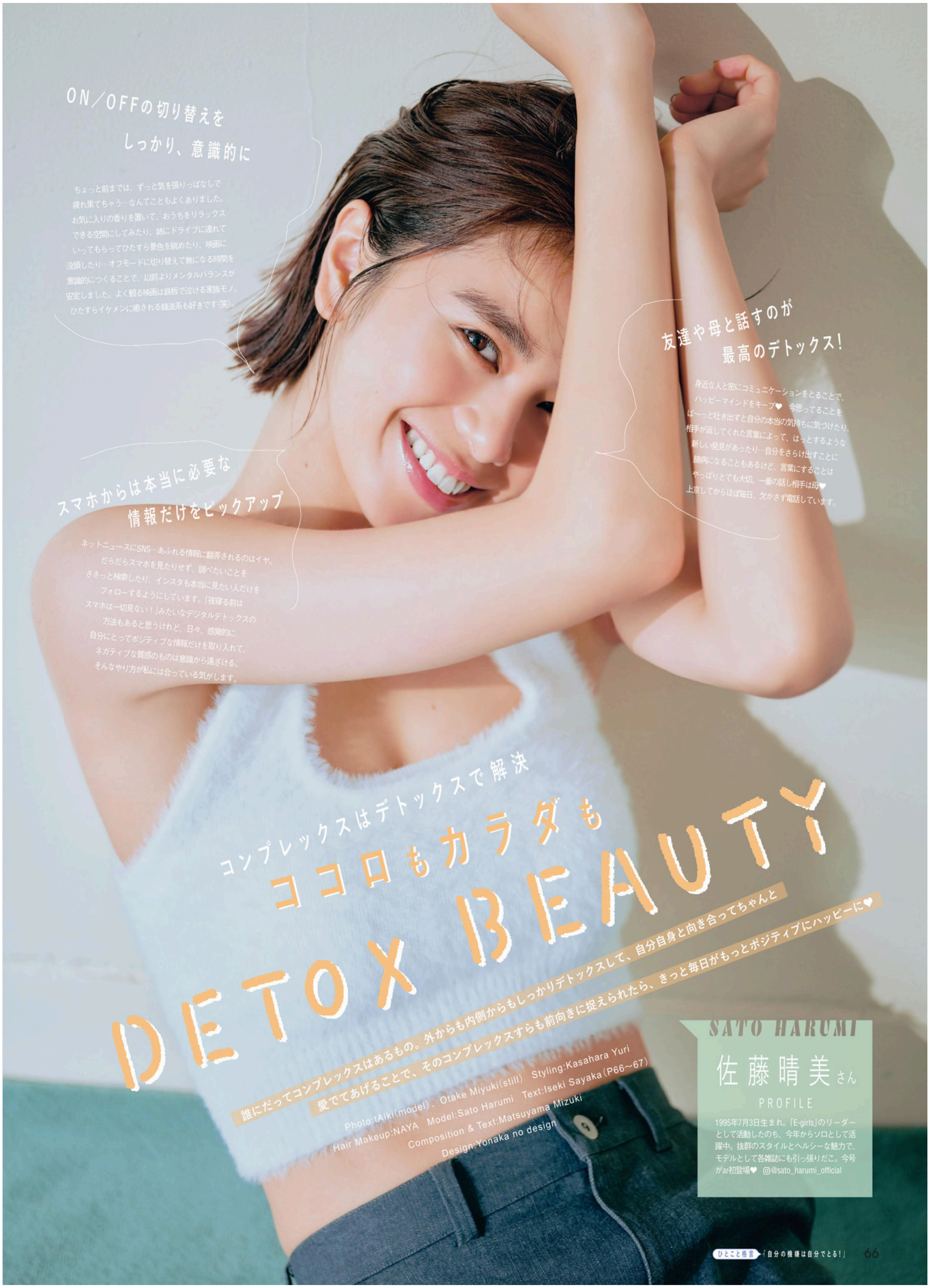
上ピタ×下ダボ

脚長エリートを養成する圧倒的な美バランス

上ピタ×下ダボは、こなれ感と脚長効果を同時に叶える黄金比。ヌーディなシースルー素材のピタトップスなら、ほのかなエロスとモード感もにじみ出て、シャレみがノンストップ！ とことんスタイルアップを追求したいから、ボトムは絶対にハイウエストをチョイスするのが鉄則♡。トップス¥14,300／バウム・ウンド・ヘルガーテン、バッグ¥17,600／ヴィスク（S&T） デニム¥8,140／イズントシー シューズ¥7,590／ランダ インナー／スタイリスト私物



メロウステッチがキュートなカットソーは、身体のラインにピタッとフィットする繊細なリブ編み。合わせるハイウエストパンツは、ダボッとワイドなシルエットでも重たくならないオフホワイトが大本命。パンプスもパンツと同系色でつなげて美脚をアシスト。トップス¥11,000／トゥデイフル（ライフズ 代官山店） パンツ¥30,800／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T） バッグ¥8,690／オーレンティー（レイ ビームス 新宿） パンプス¥8,140／ランダ



コンプレックスはデトックスで解決

ココロもカラダも DETOX BEAUTY

誰にだってコンプレックスはあるもの。外からも内側からもしっかりデトックスして、自分自身と向き合ってちゃんと愛でてあげることで、そのコンプレックスすらも前向きに捉えられたら、きっと毎日がもっとポジティブにハッピーに♥

Photo:tAiki(model)、Otake Miyuki(still)　Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:NAYA　Model:Sato Harumi　Text:Iseki Sayaka(P66～67)
Composition & Text:Matsuyama Mizuki
Design:Yonaka no design

ON／OFFの切り替えをしっかり、意識的に

ちょっと前までは、ずっと気を張りっぱなしで疲れ果てちゃう…なんてこともよくありました。お気に入りの香りを置いて、おうちをリラックスできる空間にしてみたり、姉にドライブに連れていってもらってひたすら景色を眺めたり、映画に没頭したり…オフモードに切り替えて無になる時間を意識的につくることで、以前よりメンタルバランスが安定しました。よく観る映画は鉄板で泣ける家族モノ。ひたすらイケメンに癒される韓流系も好きです(笑)。

友達や母と話すのが最高のデトックス!

身近な人と密にコミュニケーションをとることで、ハッピーマインドをキープ♥　今思ってることをば～っと吐き出すと自分の本当の気持ちに気づけたり、相手が返してくれた言葉によって、はっとするような新しい発見があったり…自分をさらけ出すことに臆病になることもあるけど、言葉にすることはやっぱりとても大切。一番の話し相手は母♥上京してからほぼ毎日、欠かさず電話しています。

スマホからは本当に必要な情報だけをピックアップ

ネットニュースにSNS…あふれる情報に翻弄されるのはイヤ。だらだらスマホを見たりせず、調べたいことをささっと検索したり、インスタも本当に見たい人だけをフォローするようにしています。「夜寝る前はスマホは一切見ない！」みたいなデジタルデトックスの方法もあると思うけれど、日々、感覚的に自分にとってポジティブな情報だけを取り入れて、ネガティブな質感のものは意識から遠ざける。そんなやり方が私には合っている気がします。

SATO HARUMI

佐藤晴美さん

PROFILE

1995年7月3日生まれ。「E-girls」のリーダーとして活動したのち、今年からソロとして活躍中。抜群のスタイルとヘルシーな魅力で、モデルとして各雑誌にも引っ張りだこ。今号がar初登場♥　@sato_harumi_official

「家に帰ってきた〜」
って安心できる香り♡


4


3


2


1

仕事現場にも持って
いくほど偏愛！


8


7


6

毎日15分しっかり
浸かってデトックス！


5

DETOX ROUTINE

food/fragrance/bath/peeling/cleansing/crying/talking/loving me♥


11

毎日の自炊で酵素など
を取り入れてます


10


9



MIND BODY DETOX


14

『湯を沸かすほどの熱い愛』 好評発売中&レンタル中
【Blu-ray通常版】¥5,280
【DVD通常版】¥4,180
発売元：クロックワークス
販売元：TCエンタテインメント


13

『7番房の奇跡』 DVD¥4,104
発売元：ミッドシップ
販売元：TCエンタテインメント
©2012 NEXT ENTERTAINMENT WORLD Inc. & FINEWORKS Co., Ltd. All Rights Reserved.


12

冷房の冷え対策には
アームウォーマーを

MY DETOX WAYS

心身ともにちゃんとデトックスできている人は何をしてる…？　晴れやかな笑顔とヘルシーな魅力あふれるモデル・佐藤晴美さんが日々のデトックス法をお披露目♡

大人っぽさとあどけない可愛さが同居するチャーミングな表情と、すら〜っと伸びた長い手足にきゅっと引き締まったウエスト…ヘルシーなパーフェクトボディにスタッフ一同ホレボレ♡　タンクトップ ¥1,799／H&M(H&M カスタマーサービス) パンツ ¥24,200／ロザリームーン(ロザリー)

1抗酸化作用があると聞いて愛飲している「新菱」の高濃度水素ゼリー。これ1本で、市販の水素水3〜5本分の水素が摂れちゃいます。2腸の働きを改善するために、1年半くらい前から腸活をスタート。「新谷酵素」の新谷乳酸菌は、飲み始めて3日くらいで効果を感じた優れモノ♡　3腸内洗浄に行った時、いい菌を増やすことの大切さを再実感して飲み始めた「森下仁丹」のビフィーナEX。1，2とともに日々欠かせません。4「APOTHIA」のディフューザーを愛用。ほんのり甘い香りに日々癒されてます。5.6汗が出にくいタイプなので、お風呂では「CLAYD」の入浴剤がマスト！　泥が身体に溜まった老廃物や重金属を汗とともにドバッと出してくれるそうで、使い始めてから身体が本当にすっきり軽くなりました。今はコレなしでは生きていけないほど！　7顔の角質ケアには「The Ordinary」のピーリング剤を。血みどろピーリングも人気のようですが、私は敏感肌なので一番濃度の薄いものをチョイス。コレを使ったあとは、毛穴がきゅっと引き締まって肌トーンもアップする気が♡　8美顔器は「ベレガ」のセルキュア4T PLUS一択！　エレクトロクレンジングモードで、クレンジングや洗顔では落としきれない毛穴や皮脂の汚れをしっかりオフしています。9.10.11毎日の食事でも腸活を意識！　基本的に家で食べる時は自炊しています。レパートリーに欠かせないのが、納豆、お漬け物、お味噌汁の3点。お味噌はよく行くお味噌屋さんで自分好みにブレンドしてもらったものを使っています。白味噌ベースにちょっとだけ赤味噌をMIXした、甘じょっぱいのがお気に入り♡　お味噌汁のダシをとるのに使ったかつお節と昆布は、細かく刻んで納豆に混ぜて食べています。12冷えはオンナの大敵なので移動中の車内や家では、レッグウォーマーとアームウォーマーをW使いしています。13.14忙しい日が続いて、なんだか感受性が鈍ってるなって感じる時は泣ける映画を観ます。私的・爆泣き映画TOP2が「7番房の奇跡」と「湯を沸かすほどの熱い愛」。基本的に家族モノに弱いです。

美容コラムニスト

福本敦子さん

@uoza_26

オーガニックに精通し、美容知識の豊富さだけでなく、気負いなく過ごす洒脱なライフスタイルは憧れの的。#敦子スメも話題。

季節ごとに楽しんでます❤ 癒し





FLOWER



部屋にお花を飾ってマインドデトックス



旬野菜のサラダを意識的に食べてます



SALAD



DRINK

爽やかな味で心身スッキリ！



BODY CARE

フットマッサージでしっかりむくみケア

大好きな花に囲まれると自然と心身が浄化されます

FUKUMOTO ATSUKO

【FLOWER】色に惹かれて買うことが多く、今はどんな花があるかなとショップに買いに行くのも楽しみのひとつ。【BODY CARE】「ザ パブリック オーガニック」のオイルで脚マッサージ。足裏をクレイパックしたり、ブラッシングで血行促進。【DRINK】「ヴェレダ」の白樺エリキシールを常飲。むくみをとってお腹もすっきり。ビタミンCたっぷりで美肌効果も。【SALAD】旬のもの、無農薬のものをなるべく摂るように。毒素を排出しやすい身体づくりを意識。また、人と話をして気持ちを溜め込まない、散歩に出る等を心がけています。

美容賢者に聞きました

心身スッキリ！ 私的デトックス法

DETOX BEAUTY

フレグランスアドバイザー

MAHOさん

@privatetoilette

香りを通してその人の魅力を高めるフレグランスのスタイリングを提言。ブランドの垣根を越えたオリジナルメニューを日本で初めて実施し、フレグランスカウンセリングブームの先駆者に。日本最大のフレグランスの祭典・サロン ド パルファン(伊勢丹新宿店)で、今秋カウンセリングを実施予定。



香りが心身に与えるポジティブなパワーを体感してくださいね

MAHO

教えて！MAHO先生！

香りとデトックスの関係とは？

嗅覚は五感の中で、情動や記憶に直接訴えかけるといわれています。"アロマコロジー(アロマ=芳香+サイコロジー=心理学)"という言葉があるように、意識しなくても香りによって自然とリラックスしたり、リフレッシュした気分が味わえるのです。また、五感はそれぞれ独立しているものの、そのひとつに与えられた刺激が他の感覚系にも作用して相乗効果をもたらします。気分やシーン、季節にふさわしい香りを選ぶことは、より快適な毎日を送る手助けに。おうち時間が長く気分転換しづらい、また先行きが見えない不安などで緊張状態が続きやすいコロナ禍の今こそ、心身のデトックスを意識して香りの力に頼ってみてはいかがでしょうか？

お気に入りのローズの香りのコーナー



適度な刺激で頭皮やデコルテ辺りまで血行がUPし、デトックスが期待できるブラッシングを習慣に。パリの華やぎを感じさせる「フローラノーティス ジルスチュアート」のフレンチローズ リペアヘアオイルで仕上げれば、潤いとツヤもUP。その他、美容気分をたっぷり高めてくれるローズの香りでまとめたコーナーには「オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー」の水溶性香水・オートリプル・ローズ ドゥ ダマス、置いておくだけで周囲の空気感を格上げしてくれる「ジバンシイ」のド ジバンシイ パルティキュリエ キャンドルが。



トイレも大切なリフレッシュ空間

以前より一層衛生面に気を使うようになりましたが、トイレでも香りの質や手荒れのしにくさにもこだわりたいところ。便器に垂らすとこもりがちな空気をクリーンで上品なムードにしてくれるのにおすすめなのが、「イソップ」ポストプー ドロップス。入った時と出る時にさっと手をリフレッシュしながら、オーガニックのアルコールが手荒れを防ぎ、ほのかな芳香を残してくれます。「SABON」リフレッシュハンドミスト ホワイトティー、「フエギア1833」バイオアクティブモレキュールズ スキンサニタイザーを気分で使い分けています。

屋外では爽やか系のグリーンフローラルを



"香水を持ち運ぶ"をコンセプトに作られた、「メゾンレクシア」のポマンダーバッグ(香水型)をセミオーダーカラーで注文。好みの香水をバッグ内のホルダーにセットし、気分転換を兼ねてお散歩しています。朝や日中は屋外の空気に合うグリーン感が爽やかな「モルトンブラウン」リリー＆マグノリアブロッサム、「DS＆DARGA」ジャスミン ユカタンのフローラル、夕暮れからは「ロクシタン」オスマンサスがおすすめ。運動が苦手な私にとって、散歩の途中に公園のベンチでそっと空中にひと吹きし、小休止を楽しむ時間がお気に入りです。

ヘアメイク

野口由佳さん

@yuka_noguchi_hairmake

RO所属。品のあるおしゃれ顔になれる、とモデルや女優からの信頼も厚い。職人的な仕事っぷりとサバサバな性格に編集部にもファン多し。



デトックスは入浴一択。自称入浴剤マニアです！

—— NOGUCHI YUKA

その日の気分や体調に合わせてセレクト



BATH SALT



汗を流すのはもちろん、物事の動きが滞ってるな～と感じる時も、バスソルトをたっぷり入れた湯船に浸かると、あらゆる巡りがよくなる気が。特にお気に入りなのが「クナイプ」のローズマリー＆タイム。深呼吸したくなる香りで一番好き。「サンタマリア・ノヴェッラ」は優雅な香りで贅沢な気持ちに。「ナリン」は穏やかな香りで気持ちが落ち着きます。まろやかなお湯になり肌もいたわれる気がします。



SALAD

きゅうりと大根は生で食べるのが好み



【SALAD】個人的に、きゅうりや大根は生で食べると身体がすっきりしてデトックスを促してくれている感覚に。負担なく腸活ができる納豆やお味噌汁もよく食べます。この4つの食材を欲している時は身体からのSOSなのかなと思い、ゆっくり過ごすように意識しています。【KOSO】活性酸素を除去してくれるという「新菱」の高濃度水素ゼリーを愛用。疲れが取れるのを実感！



休日の前夜に、お酒を片手に夜更かししながら好きなドラマやバラエティ番組を一気見！　この時間が最高のご褒美＆デトックスタイムです。至福♡

DAYLILY



DAYLILY共同創業者／CEO

小林百絵さん

@mooee.tw

北海道出身。広告代理店退社後、台湾発 漢方のライフスタイルブランド・DAYLILYをスタート。現在、台湾に1店舗、国内に5店舗を構える。

お香や漢方で、心身を穏やかに整えています

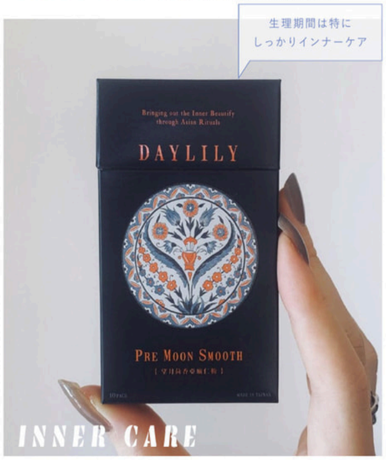
—— KOBAYASHI MOE

お気に入りのお香でリラックス



おうち時間が増えて、気分転換やデトックス目的で約1年前からお香を取り入れるようになりました。一番気に入っているのは「KITOWA」のクスノキのお香。なんとなく落ち着かない時や、呼吸が浅くなっているなと感じた時に1本たくと、気分がスッキリ。燃焼時間が1本30分ほどなのもちょうどよく、少しの休憩や夜寝る前にストレッチする時などにもおすすめです。

生理期間は特にしっかりインナーケア



生理前～生理中はいつもより身体を労わったり、不足しがちなものを補い、心身を整えます。生理前は「デイリリー」のアジアン スーパー パウダー～プレ ムーン スムース～(10包／¥2,030)をお守りとして1日2包飲み、生理中は血が不足しがちなので、デイリリーのお茶を飲んだり、鶏肉を積極的に摂るようにしています。貧血が改善したように感じています。



DAYLILY共同創業者／COO

王怡婷さん

@eriwang

台湾出身。父親が漢方薬局を経営しており、幼い頃から漢方に親しむ。趣味の登山で、週末はデジタルデトックスを敢行し、リフレッシュ。

ほんのり甘いシロップで温活



生理中は「デイリリー」のアップリフト ハーバル シロップ(1パウチ24g×7／¥2,980)をお湯などで割って飲んでいます。黒糖や乾燥させたショウガをベースに、黒なつめなど8種の和漢植物が入っていて芯からポカポカ。モヤモヤした気持ちも穏やかに。



INNER CARE

むくみやすい体質で、塩分の多いものを食べた翌日などは特に「デイリリー」のイート ビューティー～シンキンバウト ユー～(約64g／¥2,600)を1杯飲んでいます。ひどい時は2回飲むことも。このお茶に入っている小豆やハトムギは高校生の時から取り入れているなじみのある漢方。むくみを取るだけでなく、胃腸を整えたり、補血作用もあり。グラノーラのようにそのまま食べても。

台湾では漢方は日常の一部。気軽に取り入れて

—— WANG ERI

漢方薬剤師監修の食べるお茶



外から

ボディ&スキン&ヘア デトックス

身体や顔、頭皮などは皮脂汚れや古い角質などが溜まりがち。定期的にバスルームでケアをして、デトックス&リセットを。



DETOX BEAUTY

お風呂の中で心身を整える！

in BATH





1古来より解毒や解熱に使われてきた植物・インディゴ。独自製法で抽出したオイルが余分な皮脂や汚れをオフ。メルヴィータ　インディゴオイル プレオイル シャイン&スカルプ　50㎖　¥3,850　2シャンプー後に頭皮と髪になじませて約10秒後に洗い流すだけ。温感ヘッドスパが自宅で叶う！　トリコレ　温感生トリートメント　200㎖　¥5,390／アスター・ワン　3 AHAなど配合の2層からなるフェイスクレンザー。雪肌精 クリアウェルネス　シェーキング オイル クレンザー D・T　170㎖　¥2,530（編集部調べ）／コーセー　4吸着・吸収に優れたグリーンクレイが、頭皮に蓄積した老廃物を除去。洗い上がりすっきりで気分もリセット。アルジタル　ピュリファイングシャンプー　250㎖　¥2,970／コスメキッチン　5シャンプー前に乾いた頭皮&髪に塗布してデトックスを。頭皮環境を整えて健やかに保つ。シスレー　ヘア リチュアル プレシャンプー ピュリファイング マスク　200㎖　¥11,330／シスレージャパン　6フェイススクラブの新作は、新陳代謝を活発にし、ポジティブな気分に導く効果が期待されるスイートオレンジの香り。SABON　フェイスポリッシャー　インビゴレイティング　200㎖　¥4,950（数量限定）　7 2種のクレイと竹炭が、汚れや気になるニオイをケア。シャンプー&トリートメントがコレ1本で。ヴェレダ　ローズマリー スカルプクレンジング　200g　¥3,300　8血行や代謝を促進するオイルが高配合。身体に溜まった余分な水分や老廃物を流して、下半身のむくみや重ダルさを軽減。クラランス　ボディ オイル "アンティ オー"　100㎖　¥8,140　9高濃度の炭酸泡が顔の皮脂汚れなどを落とし、血流も促進。ソフィーナ iP　リニュー ムース ウォッシュ　200g　¥3,630（編集部調べ）／花王　10発汗を促し心身のバランスを整えるエプソムソルトや、体内の老廃物を取り除くベントナイトクレイなど配合の入浴剤。ソーク ソサエティ　バスソーク　リストア　100g　¥1,430／リグルジャパン　11ミネラルたっぷりの塩と天然エッセンシャルオイルのバスソルト。気分が落ち込んだ時も、癒しの香りと発汗作用で心身ともにデトックスを。おいせさん　お浄め風呂神塩　全4種　各20g　¥440／コスメキッチン　12韓国・チェジュ島のニンジン根エキスなどがIN。PM2.5など肌についた微細な汚れもバブルクレンジングでオフ！　サンダック チェジュ　キャラバイオームXTM　キャロットバブルパック　12本入り　¥2,750／森光　13重炭酸イオンがお湯に溶け込み、じんわりあたたかく。BARTH　薬用BARTH中性重炭酸入浴剤　9錠　¥990／TWO

BODY
SKIN
HAIR

あのデンキバリブラシの
メソッドを搭載

累計92冠！　Wペッパーで
ニクき脂肪ともオサラバ

洗顔後のクリアな肌に。
香りにも癒される♥



リップスクラブで
唇の角質をオフ

プロユースのジェル＆
カッサをおうちで！

代謝がいい状態を有効活用して

out BATH

1無駄な皮脂などを老廃物として外に排出するマッサージジェル。気になる箇所にしっかり塗って、オリジナル設計のカッサでリンパマッサージを。Kvell　ジェル　200㎖　¥8,800、同　カッサ　¥5,500／リジュベネーション　2洗顔で落としきれない角層の汚れを吸着。ファーストステップに取り入れれば、肌も心も浄化されるハズ。シンピュリテ　ピュアスキンスムーサー a　120㎖　¥3,190　3セルライトができる原因等となる3種の脂肪細胞にアプローチ。たるみがちなパーツをキュッと引き締め、自信が持てるボディに。クラランス　ボディ フィット　200ｇ　¥8,800　4五感に働きかける天然アロマで気持ちも解放。ヘアオイルやバスオイルとしても。アロマバシィー　ボディケアオイル　リリースデト　80㎖　¥10,120　5カフェインの8倍の脂肪分解力を持つと言われるピンクペッパーの他、脂肪蓄積抑制効果のあるブラックペッパーも高配合。お風呂上がりに塗布するだけで、今ある余分な脂肪を分解＆蓄積を防ぐ。メルヴィータ　ロルロゼ アクティベート ボディオイル　100㎖　¥5,500　6ヒップや太もも、二の腕専用のマッサージオイル。モデルの愛用率も高し。ヴェレダ ホワイトバーチ ボディオイル　100㎖　¥4,180　7活性電子水™が身体の巡りを促す。デコルテや首、顔などリンパの流れに沿ってスプレーを。エレクトロン　タイトニングミスト　¥5,900／GMコーポレーション　8血行不良や冷えによる脚のむくみやダルさをクールダウン。アンティーム オーガニック　レッグトリートメントクリーム　200㎖　¥4,950／サンルイ・インターナッショナル　9リップケアも女子のたしなみ♥　くるくると唇の上ですべらせるだけで洗い流す必要もナシ。レブロン　キス シュガー スクラブ　112　¥814

手にフィットしやすい
コンパクトさが◎

優秀ツールは買い！

OTHER TOOLS

1ウルトラファインバブルとマイクロバブルを一気に生み出す独自構造で、肌あたりの柔らかい水流に。リファ　リファファインバブル ワン　¥18,480／MTG　2 1台4役のピーリング美顔器が発売。超音波洗浄機能、イオン導出・導入、タッピング機能等も搭載。古い角質など気になる毛穴汚れに。デュオ　ザ ディープ クレンズ ピーラー　205ｇ　¥10,780／プレミアアンチエイジング　3音波振動(7段階)とイオン導出で汚れなどをしっかりオフ。イオン導入で一緒に使う化粧水などの有効成分も届ける。ビューステージ　ビジコ ビューティ　¥28,600／アデランス



リファファインバブルの
アップデートモデル

ひとこと格言 「悲観主義は気分によるものであり、楽観主義は意志によるものである」（仏哲学者・アラン）







内からケア インナーデトックス

体内の老廃物や毒素を排出するには
腸活をはじめ、巡りをよくするのがカギ。
"悪いモノを溜めない"身体づくりを！



















⑧ 自分の善玉菌を育てる、一歩先行く完全無添加の乳酸菌生産物質サプリ。21種の乳酸菌・ビフィズス菌、517種の栄養素が腸内環境を整え、心身にアプローチ。パウダータイプ。ラサンテ　1.5g×30包入　¥9,504

⑨ 肌ツヤUPのキー成分として有名なコラーゲン。このゼリーには、インドで親しまれている巡りをよくする成分・アムラ果実等も配合。ar世代にも◎。資生堂 ザ・コラーゲン〈ゼリー〉　150g　¥216／資生堂薬品

⑩ 800年前のレシピに基づきブレンド。エルダーフラワーの甘い香りとセージやタイムのすっきりとした後味が飲みやすい。ノンカフェインが嬉しい。ゾネントア 断食のお茶　1.3g×18袋　¥972／コスメキッチン

⑪ 日本ではまだまだなじみの薄いフラワーエッセンスは季節の変わり目の"なんとなく"の不調にも。1日数回口内に垂らしたり水で摂取を。パシフィックエッセンス　デトックス　25㎖　¥3,672／コスメキッチン

⑫ 竹炭とヤシ殻活性炭のWの炭が、体内の老廃物や有害ミネラルなどの毒素を吸着し、体外へ。水やお茶などに混ぜるだけ。ダイエット & デトックス チャコール SUMI　0.3g×7包　¥756／シンピシン

⑥ ビタミンや酵素などの栄養素を壊さず生きたまま抽出するコールドプレス製法のフレッシュジュース。ジュースクレンズでデトックスを！　ホワイジュース？ スタンダードデトックス　¥8,640（9本セット）

⑦ お酒を飲まない人も"肝活"が大切。希少種のウコンによる代謝＆解毒効果の他、疲労回復や自律神経を整える効果も期待。ヌーディモア　フードプライマー　75粒×2包（30回分）　¥5,280／クチュール

① 麦ホップ由来のCBD高含有MCTオイル。朝起きるのがつらい、深い眠りにつけず目が覚めてしまうなどの悩みに。ストレス軽減の効果も。イミューナグ　ホップエキスMCTオイル　30㎖　¥25,920／シンピシン

② 白樺の木から栄養素を吸収して数十年かけて成長すると言われるキノコ・チャーガがひそかに話題。身体のコンディションを整える、栄養の宝庫。リテ　チャーガ茶　2g×30包　¥4,298／リジュベネーション

③ ストレスなどはもちろん、呼吸するだけでも日々体内で生み出される活性酸素は、蓄積されると老化や病気のモトに。水素×ケイ素の力で身体をリセット。TSUZUKU水素　60カプセル　¥9,720／ドクタークレンズ

④ サブスクのスープとホットサラダが話題。デトックスには、食物繊維や緑野菜などが特に推し。（右から）グリーンスプーン　パーソナルスープ、ホットサラダ 定期便8個　¥7,776、単品4個　¥4,104

⑤ 発酵紅参やマッコリ由来乳酸菌などを配合した、韓国式ビューティパウダーが話題。1日1食置き換えるだけで体内の巡りをよくし、ムリなくダイエット効果が。スケイン　90g（30包）　¥7,980／シンセプション

ベッドリネンなどにシュッと吹きかけて



④ fabric mist

ボディにもルームミストとしても



③ body&room mist



② aroma oil&mist

浄化作用のある塩をいつでも味方に



① salt spray

心もすっきりリフレッシュ

mind detox

マインドデトックス

最後はココロの浄化がテーマ。マインドと密接に関わる香りの他、泣いたり笑ったり、感情を揺さぶる本や映画などもピックアップ。

視覚からもポジティブパワーをGET



⑦ aroma diffuser

ギフトにも最適なホリデー限定キット



⑥ home fragrance



⑤ aroma diffuser

1天日塩やフランキンセンスなどの天然エッセンシャルオイル配合。携帯して、いつでも空間&気分の浄化を。おいせさん　お浄め塩スプレー　15g　¥1,100／コスメキッチン　2(右から)99%以上植物由来。ストレスを解放し、穏やかな気持ちに誘うラベンダーなどの香りに癒されて。手首や耳元に塗りやすいロールオンタイプ。アヴェダ　ストレス フィックス シリーズ　ラベンダー ロールオン アロマ　7mℓ　¥3,520、気持ちやバイオリズムにより乱れたチャクラを、整える方向に導くミスト。同　チャクラ バランシング ミスト　全7種　100mℓ　¥4,950　3ココロに働きかけるボディ&ルームミスト。(右から)シンピュリテ　マインドフル フレグランス ノンアルコール　パッショネート・アウェイクニング、スティルネス&エナジー　各100mℓ　¥3,905　4シトラス系のフレッシュな香り。SABON　ファブリックミスト　ホワイトティー&ベルガモット　300mℓ　¥3,300　5自分を好きになりたい…そんな気持ちに寄り添うローズやゼラニウム、ジャスミンの香り。アロマパシィー　エレメント ホームディフューザー(スティック5本付き)　アクティブ・ジョイ　80mℓ　¥6,490　6天然由来成分100%。コロナ禍で人気が高まるホームフレグランスの限定サイズ。THREE　ホームフレグランス オプティマイズド キット　¥7,480(10/20数量限定発売)　7ほの甘いフレッシュなマンダリンオレンジの香り。アッコルド アランチョ　ルームディフューザー　125mℓ　¥6,050／レルボラリオ

book & movie

マインドデトックスにもってこいの作品を、編集部員がリコメンド。



『あなたをずっとずっとあいしてる』
宮西達也

泣きすぎていつも最後まで読み聞かせできない絵本シリーズ。猛烈に泣けて感情が洗われる→そのまま子とともに寝落ち→翌朝スッキリ、というフルコース。(編集長A)



『SLAM DUNK』
井上雄彦

スカッとしたい！と思ってもカラダは一向に動かない…。そんな時は湘北バスケ部に託します。ソファに寝っ転がったままなのに、山王戦一試合終えた達成感。(編集長A)



映画『横道世之介』

恋に落ちる時、夢を抱く時…横道世之介との出会いを通して人生すべての瞬間が愛おしくなる特別な作品。自分にも素敵な出会いがたくさんあったことを思い出させてくれます。(編集M)



『私は散歩とごはんが好き(犬かよ)。』
平野紗季子

散歩とごはんを愛する平野さんが軽快なテンポで訪れた街の様子やごはん屋さんを綴るエッセイ。自分の知らない東京の景色とまだ知らぬ味を想像して癒されます。(編集T)



『美女と野球』
リリー・フランキー

ほぼ全編、リリーさんが実際会った一般人(基本全員"コントの国の人")の話。強烈すぎる個性と下品さ8割超えに笑えて、なぜか生きる勇気が湧いて解毒できます。(編集M)

ひとこと格言 「好きな言葉は"適当"」(お笑いタレント・タモリ)


X TREATMENT
@xtreatment.jp

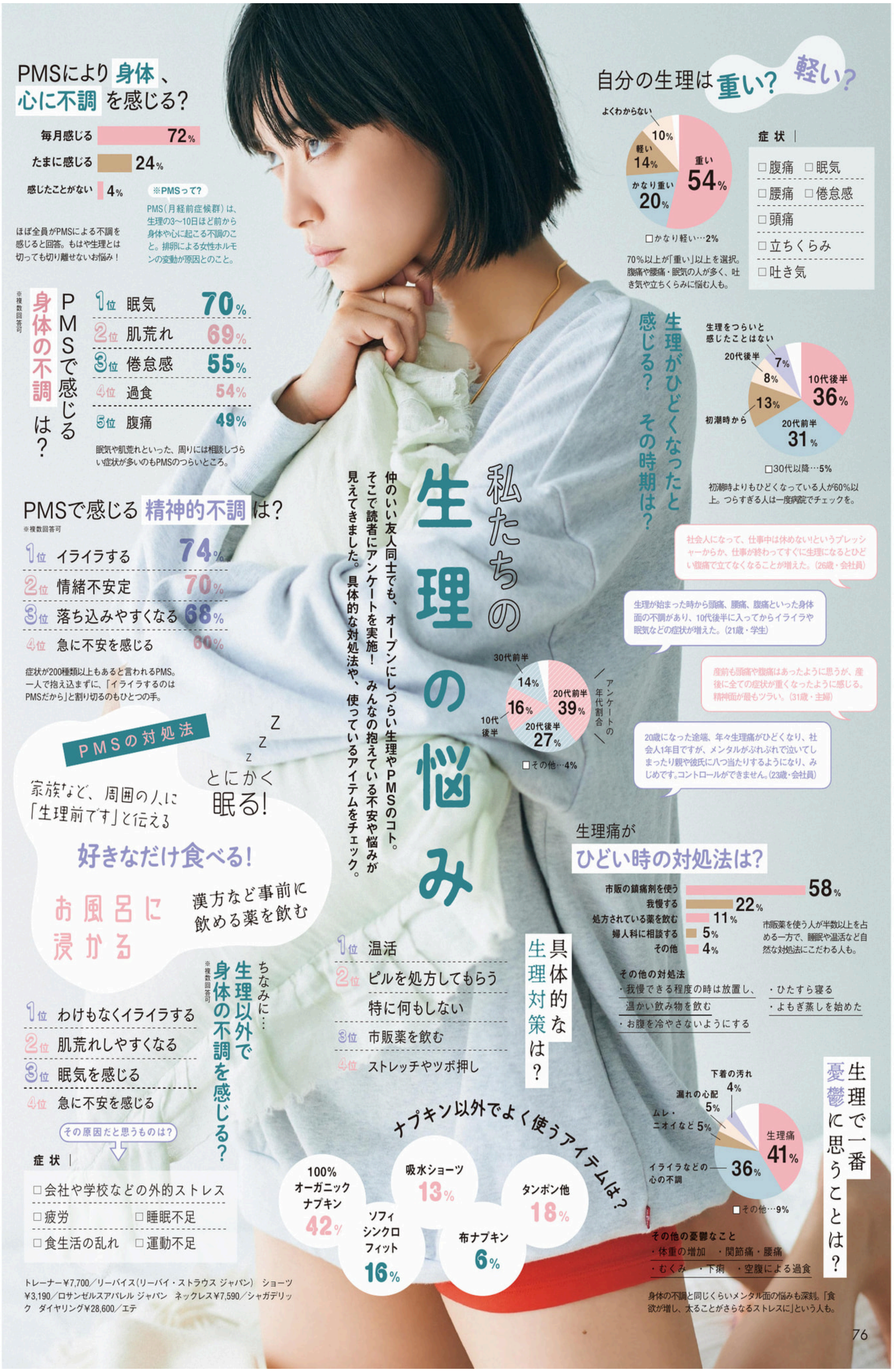


My Only Femininity

“女の子”だから向き合いたい

毎月やってくる憂鬱なあの日、キレイでいたいからこそ考える毛の悩み…。「みんなきっとこうだから」って我慢するのはもうやめよう。あなたの身体も心も、あなただけのもの。生理や脱毛、煩わしくもある自分の“女性らしさ”にどう向き合うか、一緒に考えてみませんか？

Photo:Hanamura Katsuhiko　Styling:Ishikawa Miku
Hair Makeup:Yoshizaki Sayoko
Model:Tanaka Makoto　Text:Hikasa Reina
Cooperation:AWABEES　Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）



私たちの生理の悩み

仲のいい友人同士でも、オープンにしづらい生理やPMSのコト。そこで読者にアンケートを実施！　みんなの抱えている不安や悩みが見えてきました。具体的な対処法や、使っているアイテムをチェック。

アンケートの年代割合

- 20代前半 39%
- 20代後半 27%
- 10代後半 16%
- 30代前半 14%
- □その他…4%

PMSにより身体、心に不調を感じる？

毎月感じる	72%
たまに感じる	24%
感じたことがない	4%

ほぼ全員がPMSによる不調を感じると回答。もはや生理とは切っても切り離せないお悩み！

※PMSって？

PMS（月経前症候群）は、生理の3〜10日ほど前から身体や心に起こる不調のこと。排卵による女性ホルモンの変動が原因とのこと。

PMSで感じる身体の不調は？

※複数回答可

1位	眠気	70%
2位	肌荒れ	69%
3位	倦怠感	55%
4位	過食	54%
5位	腹痛	49%

眠気や肌荒れといった、周りには相談しづらい症状が多いのもPMSのつらいところ。

PMSで感じる精神的不調は？

※複数回答可

1位	イライラする	74%
2位	情緒不安定	70%
3位	落ち込みやすくなる	68%
4位	急に不安を感じる	60%

症状が200種類以上もあると言われるPMS。一人で抱え込まずに、「イライラするのはPMSだから」と割り切るのもひとつの手。

PMSの対処法

家族など、周囲の人に「生理前です」と伝える

Z Z z とにかく眠る！

好きなだけ食べる！

お風呂に浸かる

漢方など事前に飲める薬を飲む

ちなみに…生理以外で身体の不調を感じる？

※複数回答可

1位	わけもなくイライラする
2位	肌荒れしやすくなる
3位	眠気を感じる
4位	急に不安を感じる

その原因だと思うものは？

症状｜

- □会社や学校などの外的ストレス
- □疲労　□睡眠不足
- □食生活の乱れ　□運動不足

トレーナー¥7,700／リーバイス（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ショーツ¥3,190／ロサンゼルスアパレル ジャパン　ネックレス¥7,590／シャガデリック　ダイヤリング¥28,600／エテ

自分の生理は重い？軽い？

- 重い 54%
- かなり重い 20%
- 軽い 14%
- よくわからない 10%
- □かなり軽い…2%

70%以上が「重い」以上を選択。腹痛や腰痛・眠気の人が多く、吐き気や立ちくらみに悩む人も。

症状｜

- □腹痛　□眠気
- □腰痛　□倦怠感
- □頭痛
- □立ちくらみ
- □吐き気

生理がひどくなったと感じる？その時期は？

- 10代後半 36%
- 20代前半 31%
- 初潮時から 13%
- 20代後半 8%
- 生理をつらいと感じたことはない 7%
- □30代以降…5%

初潮時よりもひどくなっている人が60%以上。つらすぎる人は一度病院でチェックを。

社会人になって、仕事中は休めない!というプレッシャーからか、仕事が終わってすぐに生理になるとひどい腹痛で立てなくなることが増えた。（26歳・会社員）

生理が始まった時から頭痛、腰痛、腹痛といった身体面の不調があり、10代後半に入ってからイライラや眠気などの症状が増えた。（21歳・学生）

産前も頭痛や腹痛はあったように思うが、産後に全ての症状が重くなったように感じる。精神面が最もツラい。（31歳・主婦）

20歳になった途端、年々生理痛がひどくなり、社会人1年目ですが、メンタルがぶれぶれで泣いてしまったり親や彼氏に八つ当たりするようになり、みじめです。コントロールができません。（23歳・会社員）

生理痛がひどい時の対処法は？

市販の鎮痛剤を使う	58%
我慢する	22%
処方されている薬を飲む	11%
婦人科に相談する	5%
その他	4%

市販薬を使う人が半数以上を占める一方で、睡眠や温活など自然な対処法にこだわる人も。

その他の対処法

- 我慢できる程度の時は放置し、温かい飲み物を飲む
- お腹を冷やさないようにする
- ひたすら寝る
- よもぎ蒸しを始めた

具体的な生理対策は？

1位	温活
2位	ピルを処方してもらう
	特に何もしない
3位	市販薬を飲む
4位	ストレッチやツボ押し

ナプキン以外でよく使うアイテムは？

- 100%オーガニックナプキン 42%
- タンポン他 18%
- ソフィ シンクロフィット 16%
- 吸水ショーツ 13%
- 布ナプキン 6%

生理で一番憂鬱に思うことは？

- 生理痛 41%
- イライラなどの心の不調 36%
- ムレ・ニオイなど 5%
- 漏れの心配 5%
- 下着の汚れ 4%
- □その他…9%

その他の憂鬱なこと

- 体重の増加　・関節痛・腰痛
- むくみ　・下痢　・空腹による過食

身体の不調と同じくらいメンタル面の悩みも深刻。「食欲が増し、太ることがさらなるストレスに」という人も。

生理にまつわるエトセトラ

もう何年も付き合っている生理やPMSだけど、実はまだまだ知らないことや勘違いしていることがたくさん。産婦人科医に聞いた正しい知識で自分を大切に！

教えてドクター！

高橋怜奈先生
東邦大学医療センター大橋病院・産婦人科医。元プロボクサー。SNSや自身のYouTubeチャンネルでは、生理や女性の身体・病気にまつわる情報発信も行なっている。



Q. ホルモンバランスの整え方を教えてください

ストレスは一番の敵！正しい睡眠や食生活を

ストレスはホルモンバランスの乱れの一因。しっかりと睡眠をとるなど、できるだけストレスフリーに過ごすことが大切です。食生活では、ミネラル、マグネシウム、カルシウムが豊富な野菜や乳製品を食べて栄養バランスを意識。アルコールやタバコ、カフェインを常習的に摂っている場合、人によっては生理痛やPMSの原因になっていることもあるので、思い当たるなら控えめに。

Q. PMSはわかるけど、PMDDって？

PMSの症状の一部。主に心の不調を指します

PMS（月経前症候群）は生理の3～10日ほど前から起こり、生理が始まると改善する、心身の不調のこと。基本的にはそのような症状をまとめてPMSと呼んでいますが、なかでも特に身体的症状が比較的軽く、精神的な症状が主体のものをPMDD（月経前気分障害）といいます。抑うつ気分やイライラ、不安感、情緒不安定など、症状はその時々や人によってさまざまです。

Q. 年々、生理がひどくなっている気がします…

年々ひどく、は危険サイン。病気の疑いもあるので注意

“年々ひどくなる”ということは病気が悪化している可能性も。例えば生理痛がひどくなったのが会社に入ったタイミングだと、「ストレスのせい」と納得してしまう人も多いです。たしかにストレスが生理痛やPMSの原因になる場合はありますが、決めつけるのは危険。年齢を重ねるごとに生理痛がひどくなっている場合は、子宮内膜症や子宮腺筋症といった病気の疑いもあるので、早めに婦人科の受診を。



Q. 「量が多い」ってどこからですか？

生理用品の用法用量をオーバーすると黄信号

数値としては、1周期での経血の合計が20～140ccが正常と言われています。医学的には量を量らないと確実な診断にはなりませんが、目安として、2日目などの多い日でもナプキンや月経カップが1時間もたない、昼でも夜用ナプキンをつけていないと間に合わない、毎回血の塊が出るといった状態であれば、「量が多い」に該当します。

Q. 病院はどういう症状が出たら行くべき？

本人が困っているなら、どんな症状でも受診を

生理痛を“痛み止めを飲めば平気”とそのままにしている人も多いですが、それは“痛み止めが必要なほどの生理痛”であり「月経困難症」という病気なので、治療をおすすめします。また、生理やPMSによって生活に支障が出て本人が困っているなら、全て治療の対象。軽症だから診療しないということはもちろんないので、少しでも気になる症状があれば気軽に受診してくださいね。

Q. 生理痛=温活って正解？

×ではないけれど実は直接的な効果はなし

温めることでお腹の筋肉の緊張がほぐれ痛みが弱まる場合や、リラックスできて生理痛が緩和する場合はあると思います。ただし、子宮だけが冷えてしまっているということはないので、寒くないのにわざわざ温める必要はありません。症状を改善するのに重要なのは“温めること”ではなく、それによって血流がよくなること。なので温活だけでなく、ヨガやピラティスといった有酸素運動もおすすめです。

Q. 市販のPMS緩和の薬に意味はある？

処方箋薬とほぼ同成分なことが多い。漢方が合う人なら◎

市販薬でも、使われている成分は婦人科で処方される漢方薬とほぼ同じであることが多いです。ピルのように根本的な治療になるわけではありませんが、漢方で少しだけ症状を和らげたいという人や、いきなり婦人科はハードルが高いという人の“はじめの一歩”としてはいいかもしれません。市販薬を飲んでも改善が見られなかった場合は病院へ行くなど、受診の目安にするのも手。



Q. ピルを飲むとどんないいことがある？

月経痛やPMS緩和、がんの発症リスク低下も

月経不順の改善や月経痛の緩和などはもちろん、ピルを飲むと排卵が止まるので、女性ホルモンの変動がなくなり一定に保たれる状態に。それによってPMSやPMDDも軽減されます。さらに、大腸がんや卵巣がんの発症リスクを下げるという報告も。毎日飲み続けることや副作用に不安がある人もまだ多いと思いますが、きちんと問診をしてから処方しますし、飲むメリットは多いかなと思います。

Q. 心の不調をコントロールするにはどうしたらいい？

自分の心と身体のリズムを把握することが大切

レコーディングダイエットと同じで、毎月の生理やその付近の体調・メンタルの変化を記録しておくと、イライラや落ち込みがPMSによるものだとだんだんわかるように。それだけで自然と不安が軽減され、症状が軽くなることもあります。とはいえ、理論的には排卵を止めることが一番のPMS治療になるので、どうしてもつらい場合は無理をせずピルを服用するのもおすすめです。

ニット￥10,450／ガールズソサエティ　ベアトップ￥2,090／ロサンゼルスアパレル ジャパン　デニム￥13,200／リーバイス（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ピアス￥22,000／マシェーテ（H30 ファッションビュロー）　バングル￥19,800／エナソルーナ

あの人に聞いた！
私と生理の向き合い方

いつも前向きなあの人も、キラキラ輝くあの人だって、生理がくるのはみな同じ。多方面で活躍する女性やカップルに、生理に対するマインドや攻略法を聞いてみました。



実業家・タレント
菅本裕子さん
1994年5月20日生まれ。SNSの総フォロワー数は190万人以上。著書『ゆうこすビューティ 最近自分の見た目が好きすぎるかも。になれる本』（KADOKAWA）も好評発売中！

生理やPMSと向き合えたきっかけはツイッター

学生の時「生理のことは周りに話しちゃダメ」という教育を受けたので、ネガティブなイメージが拭えず、生理に関する情報をシャットダウンしてきたんです。でも大人になって体調不良やイライラで周囲に迷惑をかけてしまった時、初めてそれが生理痛やPMSによるものだとわかって。そのことをツイートして、同じような症状で悩む人から多くの反応をもらったのを機に、婦人科受診やピルの服用、生活改善をするようになりました。

生理は恥ずかしいものなんかじゃない！

ピルなどのおかげで生理痛もPMSも今はほぼ改善されているけど、1日目はどうしてもフラつきや眠気があるので、マネージャーさんには生理時期を伝えています。近くにいる人がわかってくれているだけで心強いので。私もずっと生理を"恥ずかしいもの"と隠していたけど、しっかり向き合って自分を愛してあげている人ほどカッコイイ。そう思える女性が増えるよう、今後もYouTubeなどで生理について発信していきます！



タレント・スポーツトラベラー
福田萌子さん
1987年6月26日生まれ。婚活サバイバル番組『バチェロレッテ・ジャパン』の初代バチェロレッテ。ロードバイクやマラソンなど数々のスポーツイベントにも参加している。

"もうひとつの人格"の機嫌をとってコントロール

もともと生理痛は重めで、ひどい時は一日ベッドから起き上がれないほど。ただ検査をしても異常はなく、病気ではないとわかってからは「どううまく付き合っていくか」という考えにシフトしていきました。今も生理前の運動量などで不調の程度は変わりますが、年齢を重ねて経験値が増えたことで自分の傾向がわかるように。生理を擬人化して「今月は重め、じゃあ優しくケアするね」と、ご機嫌をうかがいながら過ごすようにしています。

生理は私たちの大切なスペック。女性の身体って尊い！

スポーツと生理のタイミングがかぶるのはどうしても避けられない。そんな時「競技を100%楽しめないのは嫌だな」とは思うけど、生理のせいでタイムが遅かったら、恥ずかしい思いをしたら…とネガティブになることはありません。生理は私たちの持つ大切なスペック。色々なジェンダーはあるけど、女性というこの器で生まれて生理を繰り返し、新たな命を生み出すために身体が循環しているって、すごく尊いことだなと思います。








カップルで向き合う！



ともかほちゃんねるさん
年下彼氏のともやと年上彼女のかほの同棲カップル。YouTubeチャンネル「ともかほちゃんねる」の、生理中の二人の過ごし方をまとめた心温まる動画は総再生数250万回を突破し話題に！

彼にすすめられてピルを飲み始めました

かほ：大学生の頃から周りと比べても生理は重め。同棲をしてからは特に、彼に全てをさらけ出しすぎてしまうがゆえに、PMSでイライラするところを見せてしまったり…。ただ今年に入ってから、ともやにすすめられてピルを飲み始めて、少しずつ改善はしています。時間になると毎日「薬、飲んだ？」と確認までしてくれて、感動です。
ともや：僕にできることはそれくらいかなと思ったので(笑)。少しでも力になれたらなと！

痛みやつらさに少しでも寄り添いたい

ともや：かほに生理がきたらまずやることは、いつもと比べてどれくらいキツイかの確認。痛みやつらさは僕にはわからないので、素直に言ってくれると助かりますね。料理を作ったり、ただ隣にいたりするだけでも喜んでくれて「それだけ大変なんだ、もっと寄り添おう」という気持ちに。
かほ：自分からは頼みにくいことも、「何してほしい？」と聞いてくれるので答えやすいです。

生理は二人で一緒に乗り越えていくもの

かほ：生理の日には、共有カレンダーに爆弾マークをつけてお知らせ(笑)。生理期間はいつも、できるだけ休めるようにスケジュールを組んでくれます。"生理は一緒に乗り越えるもの"と捉えてくれている感じがして嬉しいし、助かっています。
ともや：彼女の生理と向き合ってから、生理関連のコラムなどを読んで情報収集をするのですが、本当に知らないことだらけ。大切な人のため、男性も生理について知るべきだなと思います。



ワンピース￥23,980／シスタージェーン（ザ・ウォール ショールーム） リング￥16,500／エナソルーナ イヤリング￥13,200／ソムニウム ソックス、サンダル／スタイリスト私物

#NoBagForMe って知ってる？

自分に合った生理ケアを知って、話して、考える。ユニ・チャームの取り組みに注目。

#NoBagForMeとは

ユニ・チャームが取り組むプロジェクト。「生理用品を買う時に、紙袋に入れられる」そんな当たり前のことに疑問を投げかけ、生理について正しい知識を男女ともに増やそうという運動。

みんなの生理研修って?

プロジェクトの一環として開催されている企業向け研修プログラム。男女が一緒に生理について学ぶことで相互理解を促進し、体調について相談しやすい職場づくりに役立てられています。

少しでも生理時間を快適に

デリケートゾーンケアや生理用品は日々進化中。自分に合うものをきちんと選ぶのが、
今どき生理のニューノーマル！　最新のフェムテックアイテムで、とことんご自愛しましょ♡

ショーツやアイテムでサポート



1:Rinē



2:PEACH JOHN



3:Nagi



4:Bé-A



5:Sofy



6:Natracare

1 吸水シートがお尻の上まですっぽりカバーして、多い日も安心。ポップなカラーも魅力。吸水ショーツ ￥4,950／Rinē（Neith）　**2** 総ストレッチレースで締めつけ感なし＆レディなデザインが女心まで満たしてくれる♡　吸水サニタリーショーツ￥2,480／ピーチ・ジョン　**3** お尻側のデザインがスリムでスタイリッシュ。動きやすさを重視する人に◎。吸水ショーツ Slim / sea green ￥5,775／Nagi（BLAST Inc.）　**4** 汚れが目立ちにくい黒色のシルク100%羽付き布ナプキン。かぶれやすい敏感肌さんに。ベア　シルクナプキン　￥4,180／ベア ジャパン　**5** ナプキンと併用して吸収力と安心感をプラス。一度使うと手放せない。ソフィ　シンクロフィット　12個入 ￥327／ユニ・チャーム　**6** さらりとしたつけ心地のオーガニックコットンナプキン。ナトラケア　ウルトラパッド　ふつうの日用・羽根付　12個入　￥704／おもちゃ箱

日々の洗浄・保湿で清潔に保つ



1 外出先でも便利なウエットシート。サマーズイブ　フェミニンクレンジングワイプ　ノーマルスキン　16枚入　￥440／ビルボックス ジャパン
2 リッチなローズエッセンスで、デリケートゾーンに潤いとハリを♡　ザ レディ　デリケート ローズプラセンタセラム　30g　￥4,380
3 子宮の冷えや女性ホルモンのバランスを整える、膣用ケアオイル。オーガニック・ボタニクス　ヴァージノル　28㎖　￥3,300／コスメキッチン
4 爽やかなフレッシュフローラルの香りも嬉しい♪　イグニス イオ　フェミニン ウォッシュ　100㎖　￥1,980／イグニス
5 日本人女性の体質に合わせたリキッドソープ。アンティーム　オーガニックフェミニンウォッシュ　120㎖　￥2,200／サンルイ・インターナッショナル
6 下着の摩擦などによる黒ずみ、くすみをケアしてなめらかに。ビオデルマ　ピグメンビオ　ホワイトセンシティブクリーム　75㎖　￥2,750／NAOS JAPAN
7 潤いを与えながらくすみや色ムラを予防。ジェル状でベタつかず、さっぱりとしたつけ心地♡　ルブリカント　100g　￥3,300／ワフィト

周期に合わせて心身ケア



1 PMSなどの不調を整えるハーブティー。コスメキッチン エルボリステリア　ティザンヌ チェストベリー　100g　￥2,808／コスメキッチン
2 月の満ち欠けに合わせて飲めば心安らぐ。ゾネントア　ビューティフルマジックムーンティー　1g×28袋入　￥1,404／コスメキッチン
3 モヤモヤ気分にシュッとひと吹き♡　オーストラリアンブッシュフラワーエッセンス　ウーマンスプレー　50㎖　￥4,180／コスメキッチン
4 CBDは生理痛緩和にも効果的。舌下吸収で、すぐに効果を実感。ヘンプオイルドロップス CBD（3%）　300㎎　￥4,860／ENDOCA
5 心身の変化に寄り添うココア味のパウダー。ASIAN SUPER POWDER ～Pre Moon Smooth～ 望月茴香亞麻仁粉　10包　￥2,030／デイリリー
6 穀物の温熱で内側からじんわりポカポカ。繰り返し使えるのも嬉しい♡　ココファ　玄米カイロ（温座浴用）　￥6,380／エミリーウィーク
7 生理周期のホルモンバランスに合わせて、お肌も整えて。Rael　フェイシャルマスク Week1～4　5枚入　各￥1,980／フェルマータ

デリケートゾーン、脱毛してる？

デリケートゾーン問題で、生理と同じくらい気になるのがVIOの脱毛について…。読者に聞いたVIO事情から、正しい処理の仕方など気になる情報を総まとめ。

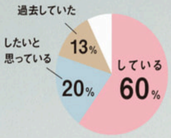


みんなに聞いた！

VIO脱毛事情

なんとなく周りとシェアしづらいVIOの脱毛のこと、読者アンケートでこっそり聞いちゃいました！

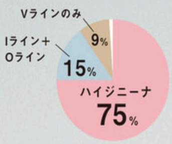
VIOの脱毛をしている？



□していない…7%

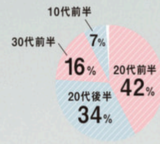
今やVIO脱毛は常識？　まだしていない人は、興味はあるけど金銭面や痛みが不安な様子。

どこまで脱毛している？



□その他…1%

意外にも!?アンダーヘアを全てツルツルにする「ハイジニーナ」が断トツという結果。



アンケートの年代割合

□それ以外…1%

どうやってケアしている？

医療脱毛	36%
脱毛サロン	26%
カミソリ・シェーバーなどのセルフケア	21%
特にケアしていない	11%
脱毛器でのセルフケア	4%
その他	2%

プロにやってもらう人が多い一方で、好きなタイミングでできるからとセルフケア派も。

脱毛のきっかけは？

※複数回答可

1位	清潔感が出ると感じたから	56%
2位	濃さ(長さ)が気になったから	52%
3位	デリケートゾーンケアのため	44%
4位	周囲にやっている人が多いから	19%

デリケートゾーンケアのメリットは数あれど、きっかけは見た目という人がほとんど。

光脱毛のプロに質問！

脱毛にまつわるQ&A

サロンでの脱毛のメリットって？　自己処理ってどうしたらいい？　かかる金額は？　気になるクエスチョンをプロに直撃！



教えてくれたのは
ミュゼプラチナム

"全ての女性のキレイをお手伝いしたい"という想いのもと、2003年に誕生した高品質の美容脱毛サロン。現在は全国に172店舗を展開している(2021年7月末日時点)。学割などキャンペーンも多い。

Q ハイジニーナが多いようですが、近年の人気の傾向は？

A. 抵抗感がなくなり整えるのが当たり前に

数年前までは20代の方がほとんどでしたが、今は10〜70代まで幅広い世代がハイジニーナを希望。特に若い方の抵抗感が減っている印象があります。ハイジニーナ以外では全体の毛を薄くした逆三角形、スクエアが定番人気です。

Q 自己処理で気をつけるべきこと、NGを教えて！

A. カミソリは絶対NG！アフターケアも忘れず

毛が長いままだとからまるので、短めにカットしてからVIO専用の電動シェーバーを使い、少しずつ処理を。カミソリや毛抜きは赤みや色素沈着の原因になるのでNGです。処理後はお肌が乾燥しやすくなるので、保湿も忘れずに！

Q 肌荒れにも効果が期待できるって本当？

A. 脱毛＆ケアの両立で肌悩みが改善します

脱毛と一緒に保湿や肌ケアをすることが重要。デリケートゾーンは特に、ムレやかぶれがなくなり肌状態が改善する方が多いです。自己処理で毛穴まわりが色素沈着していた方も、頑張れば腕の内側くらいまでキメ細かになりますよ！

Q 光脱毛のメリットは？

A. 毛をなくすだけでなく通うことでお肌もキレイに

医療脱毛より回数はかかりますが、その分痛みが少なく、さらに一緒に肌ケアを行なうことができるのも魅力。ミュゼでは施術時に肌に塗るジェルにも美容成分がたっぷり入っているので、脱毛をしながら美肌も目指せます。

Q VIO脱毛にかかる時間とお金を教えて！

A. 時間は、個人差はあれどほかの箇所よりやや長め

VIOはほかの箇所より時間がかかり、早くて18回、ツルツルを目指す方は20〜30回ほど通う方が多いです。キャンペーンなどで価格変動はありますが、気にならなくなるまで通い放題の完了コースで15万円前後です。

サロンに行かなくても！

脱毛器でゆるケア

自分のペースでゆるくケアしたい人に朗報〜♡　おうち脱毛器も、とっても進化してるんです！



細かなパーツまで抜かりなくケア

肌トーンに合わせ最適なパワーで自動調整して照射が可能。おうちに置いておきたくなる洗練されたデザインも魅力的♡　スムーズスキン　pure fit　ブラック　¥46,200



ハイパワー照射でサロン級の効果を実感

ボディから顔までこれ1台。気になる太い毛も、みるみるツルすべ肌に！　パナソニック　光美容器　光エステ〈ボディ＆フェイス用〉ES-WP97　オープン価格

実体験を教えて！あの子の脱毛ストーリー

人気YouTuber「華金カップル」のりこさんにも医療脱毛のきっかけや施術について聞きました！



華金カップル
りこさん

1997年1月6日生まれ。昨年6月より、彼氏のたつやとYouTubeチャンネル「華金カップル」を開設。眩しいほどラブラブな二人の日常を切り取った動画にハマる人続出中♡

・脱毛のきっかけ

初めての脱毛は幼稚園とかなり早め。友達に「毛がフサフサでお父さんみたい」と言われたことが小さいながらにショックで、子供でもできる医療脱毛を行ないました。VIO脱毛は高3の時に、生理中のムレがストレスでスタート。全面照射したいので通い中です。

・医療脱毛ってどう？

光脱毛に比べると少ない回数で脱毛が完了するし、小さい頃から行なっていたおかげで、今は毛穴がまったくないツルツル肌になれてとても満足しています。デメリットを挙げるとすれば、やっぱり痛み！　でも「これが終われば毛がなくなる」と思えば耐えられますよ(笑)。

・マインドの変化

見た目の変化はもちろん、いつでも好きな服や水着を着られることですごくポジティブになれました。本当にやってよかった！　彼氏も脱毛についてはすごくプラスに捉えてくれていて、実は最近一緒に通い始めたんです。顔の脱毛をしてニキビが減ったと喜んでいます♡

ワンピース¥6,980／ビビィ　イヤリング¥8,800、チェーンネックレス¥17,600／エテ　クロスネックレス¥6,490／シャガデリック

自分の"女性らしさ"とどう向き合う?

女性だからこそ楽しめることもあれば、それと同じくらい"女らしさ"に苦しめられることもある。新体操選手として五輪出場経験もある畠山愛理さんに、生理や体型維持にまつわる苦悩と、そこから得た学びを聞きました。



「生理がくる」が当たり前じゃない世界で、日々の対策を

月経が始まったのは中学2年生の頃。大学生になり痛みを感じるようにはなりましたが、それ以上に気になっていたのが生理前の身体の重さ。だから生理がくると「ここから身体が軽くなる！」と解放感の方が強く、大会とかぶっても乗り越えられました。新体操界では、どうしても体型維持のための無茶なダイエットやストレスで生理が止まってしまう人が多いんです。むしろ、「生理がこない方が楽」と思う人もいるくらいで…。私もピルを飲むことを考えたこともありましたが、「生理がちゃんときているのはいいことなのではないか」というコーチの考えもあり、毎月受け入れるようにしていました。腹巻をする、湯船に浸かるなど、徹底的に冷やさないことを意識。また、生理で痛みがくる前に痛み止めを飲むように。選手やコーチとドーピングにならないし効く鎮痛剤について情報交換をし合い、対処していましたね。

食べないはNG。"正しい食事"で体型維持

私は中学生の時、正しい知識がなかったがゆえに偏った食事と練習量の増加から、極度の鉄欠乏性貧血になり、お医者さんに車いすに乗る数値だと言われた経験があります。そんな食事制限から脱しようとしても、どうしても「お米を食べること＝太ること」だと思ってしまい、1食100gのお米をきっちり計測して食べていたほど。本当に大切なのは栄養を考え、バランスよく食べること。新体操選手を目指す人や極端な食事制限をしている人は、"食べない"のではなく、"正しいバランスのとれた食事"をしてほしいです。生理前や生理中は特に鉄分を意識。選手時代の合宿中の食事はビュッフェスタイルで、各食事に栄養素が書いてあったので、それを参考にしました。また、食べ物の"禁止"はやりません。食べることそのものや、甘いものを禁止してしまうと、どこかで爆発して暴食するなど、マイナスな結果を生むこともありますよね。私は選手時代、夜ご飯のビュッフェで出てくる一口サイズのデザートはOKにしていました(笑)。生理前に身体が欲したら、ヨーグルトにハチミツやコーンフレークをかけて食べるなど、少し甘さをプラス。やめるのではなく、少量というところがポイントです！

病院に通って初めて身体の悲鳴に気づくことも

生理との向き合い方で一番大切にしていることは、「自分の生理を知る」こと。どんな痛みがくるのか、どんな心の不調がくるのかがわかっていたら、事前に対策することができますよね。いつもと違う不調があれば、病院に行くこと。新体操選手の頃は生理がこないことを楽に思って過ごしていても、引退していざ子供がほしいと思った時に、「ちゃんと生理と向き合っていればよかった」と後悔する人もいるんです。中には、引退後に女性ホルモンの注射を打って妊娠できる身体になるために苦労をする人もいます。身体の異常を感じたら、病院に行くようにしてください。



お話ししてくれたのは
畠山愛理さん

1994年生まれ。6歳から新体操を始め、中学3年生でフェアリージャパンオーディションに合格。ロンドン五輪・リオデジャネイロ五輪を経て引退。モデルやメディアで活躍。

ドレス¥97,900／Minjukim(ル・シャルム・ドゥ・フィーフィー・エ・ファーファー)　ネックレス¥14,300／タルパ(ススプレス)　リング¥16,500／エナソルーナ

さっし〜の 部屋 special 特別版

Photo:tAiki (model)、Otake Miyuki (still)
Styling:Matsushima Akane (io)
Hair Makeup:Inomata Maiko (TRON)
Model:Sashihara Rino　Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

さっしー、生理の悩みについてみんなと話してみた

話しにくいお悩みはガールズトークでクリア♪

今月は連載〝さっしーの部屋〟の人気コンテンツ、みんなのお悩み相談拡大版！ arインスタグラムで募った女の子のデリケートなお悩みをさっしーと一緒に解決しちゃお。キモチやヘルスの部分はもちろん、毎月訪れるブルーな期間を快適に過ごすためのオススメアイテムも具体的にピックアップ。参考にしたら、365日笑顔で過ごせるはず…♡

＼なんと男の子から多数！／

Q.

男性は生理前・中の彼女とどう接したらいいですか？加減がわからず触れていいのかわかりません

「ルール確認するのがいいかも」

そんな心遣いをしてくれる彼ってことだけでうれしくて泣ける。ただ、生理のことって私みたいに触れてもらえる方が安心するタイプと絶対に言われたくない人に分かれると思うから、なんてことない日常の中でさりげなく、彼女が生理の時にどんな風に接してほしいかルールを確認しておくのがいいんじゃないかな。

Q.

ダイエットと女性の健康を両立してるマインド、知りたいです！

「とにかく健康第一で生きてます」

どんなにスリムになれても身体が健康じゃないと毎日を楽しめないから、極端な食事制限はしない派。好きなものを食べたら動くのがモットーにしてるからか、生理は毎月順調に来てます。それが女のコの健康のバロメーターだと思うから、周期もきちんとメモ！



Q.

生理痛とか生理について標準がわからない。自分だけかなって不安になる

「絶対に病院に行った方がいい！」

ちょっとでも気になる症状があるなら病院で診察を受けるのがいいと思う。個人差があるから自己判断が難しいし、診察を受ければもし何か異常があってもすぐに治療できる。なんでもなかったら「なーんだ」って安心できるわけだし、診察にはメリットしかないよね。

さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、「=LOVE」やカラコン、コスメブランド「リリミュウ」のプロデューサーとしても活躍。『ゼロイチ』『超無敵クラス』『今夜くらべてみました』（すべてNTV系）のMCなど、テレビ番組のレギュラーも多数。Instagram@345_instaも要チェック。

ニット¥18,700／デイシー（デイシー ルミネ新宿店）　ショートパンツ／スタイリスト私物





Q.
大事なイベントと重なった日、少しでも楽になれる方法はありますか？

「シンクロフィットをプラスオン」

ソフィのナプキンに〝シンクロフィット〟をセットでプラスするのが、私にとっては一番の解決策です。もう100回以上言ってるんですけど、これを装着すると、とにかく安心感があるんですよね。量が多くて立ち上がるのが怖い瞬間のいやーな気持ちを一生味わいたくないから、自宅にめちゃくちゃストックしてます。赤裸々な表現であれなんですけど、あまりのフィット感に「自分の股って、こんなに挟む力があるんだ」って感動（笑）。多い日の日中はもちろん、夜も使えるからお泊まりと重なった時にも便利。コンパクトで持ち運ぶ時にかさばらないのも魅力。

＼ +2時間分、安心 ／



「量が多い日、立ち上がる瞬間に経血がドバッと出て〝あっ、ヤバイかも〟って思うこと、あるじゃないですか。あのドキドキとサヨナラさせてくれたのがコレ！　素晴らしさを少しでも広めたくて、うちに友達が遊びにきたら1箱プレゼントしてます」。指ポケットに中指を入れて装着。個人差があるので経血量に合わせて取り替えて。ソフィ　シンクロフィット　12ピース入　オープン価格／ユニ・チャーム



Q.
においに悩んでます。頻繁にナプキン替えてるつもりなのに。毎月憂うつ…

「もう、サクッと拭いちゃお！」

人にはバレないはずと思いながらも気になるよね（涙）。これはもう、トイレでナプキンを取り替えるついでに〝デリケートウェットシート〟でサクッと拭いちゃうのがてっとり早いと思う。一瞬でお風呂上がりみたいにさっぱりするし、使ったあとトイレに流せるのもいい！　私は、量が多い日のジメジメをリセットしたい時にも愛用してます。フローラルの香りで気分もアガる♡





「気になる部分を拭き取るだけでシャワー後のコンディションにリセット。ナプキンと一緒にポーチに入れて持ち歩くといいよ」ソフィ　デリケートウェットシート　フレッシュフローラルの香り　12枚入　オープン価格／ユニ・チャーム



少しの工夫で、憂うつなんて減らしちゃおう









「長時間の収録やお泊まりなど、絶対にモレたくない日の頼れるパートナー。アプリケーター式で使うのも簡単♪」ソフィ　ソフトタンポン　レギュラー　10コ入　オープン価格／ユニ・チャーム

Q.
朝起きて漏れているのが不快…

「夜こそタンポンを味方に」

タンポンを一度試してみてほしい！　朝起きて漏れてると、ショーツやシーツを洗わなきゃいけなくなって、あの瞬間って本気で悲しくなるじゃないですか。私はタンポンを味方につけてからそんな目にあうことが少なくなりました。あと、彼の家にお泊まりとか旅行と重なった時もヒヤッとしにくいので、私みたいにゴリゴリ愛用してほしいです。





Q.
オーガニックナプキンってどうですか？かぶれがつらいので気になってます

「肌に気持ちいいって大切だと思う」

肌に直接触れるものだから、少しでも優しい素材のものの方が安心できますよね。そういう意味でオーガニックコットンの生理用品を選択肢に入れるのがオススメ。私はおりものシートを毎日つけないと気持ち悪い派なんだけど、毎日だからこそオーガニック製品を愛用中。一回、変えてみるのがいいかも！





ノンポリマーで、デリケートゾーンが触れる面の上層に100%オーガニックコットンを使用。優しい肌触りでつけていて安心。（上から）ソフィ　パンティライナー オーガニックコットン かぶれにくい おりものシート　52枚入　オープン価格、同　はだおもい オーガニックコットン　特に多い昼用 羽つき 23㎝　16枚入　オープン価格／ユニ・チャーム

 お問い合わせ先／ユニ・チャーム　☎0120-423-001　月～金曜日（祝日除く）10:00～16:00　www.unicharm.co.jp

ブランドが今、絶対まぶしい

齋藤 薫 ブランド力学 vol.157

最初から異彩を放ったセルヴォーク、不思議な魔性の正体がついに判った。スピリチュアルな導きを託された色は、圧倒的な美のお守り！

セルヴォークの誕生は、メイク界に静かな革命を起こした。不協和音しか生まれないはずの〝天然成分×カラー〟で、メイク界も目を見張る洗練されたモードを確立してしまったのだから。天然由来にこだわりつつ、大胆な色使いや微妙なニュアンスも諦めずに、メイクの未来をいきなり体現してくれたのだ。

でもそれだけではなかった。明らかに他とは違う〝気配の不思議〟や重厚なメッセージ性を感じさせるのは何故なのか、どこから来るものなのかずっと謎だったが、実はメイクテーマの裏側には毎回、時代性や社会性を踏まえた「スピリチュアルな提言＝精神的な導き」が息づいていることがわかったのだ。

例えば2018年秋「その先にある本質の美しさ」というタイトルの奥には、社会に負のエネルギーが渦巻くことへの警告があったし、2019春夏は、地球が五次元へと入っていく〝パラレルワールド〟をたくさんの顔のコラージュで表現した。コロナ禍に入る2020春夏は、偶然か必然か〝尊い地球を守るために〟という思いが込められていたし、2020秋冬は明暗の分かれ道を示唆。2021春夏は〝混沌とした時代の終止符〟を。今回の2021秋冬の氷河期メイクの提案は、黒から純白へとケースを激変させ、〝氷河期という終わりからの始まりが、この世のすべてを浄化する〟という、まさに深い所にある私たちの願いを描き出すような提案となったのだ。

春は春色、秋は秋色というメイクの不文律とは全く別次元にあるスピリチュアルなビジュアル提案は、何だか胸がドキドキする。〝風の時代〟に象徴される星の巡りや、人間にはどうにも抗えない宇宙の磁場に翻弄される私たちの立ち位置をしっかりと示してくれるのだ。

そこまで広く深い視野を持ったセルヴォークがこんなカッコいいなんて、それこそが真の革命と言えないか。知るほどに魅力を増すセルヴォークの色たちは、ますます圧倒的な美の守り神となっていく！



（右から）
シュアネス アイライナーペンシル　EX05
¥3,080（初回限定白パッケージ）
レアファイ ルースパウダー　EX01
¥4,950（限定）
ヴォランタリー ベイシス アイパレット　EX06
¥6,820（初回限定白パッケージ）

「Colors of silence」がテーマの2021秋冬メイクアップコレクションから、3品に注目。真っ白な粉のルースパウダーには、大小異なる白パール、偏光赤パール、偏光黄パールを配合。パウダースノーのような煌めきをフェイス、ボディにも。アイメイクパレットのEX06は、くすみオレンジ、レッド、ミントと旬なアクセントカラーをセット。植物由来オイルが高配合されているので、なじみがよく、見たままの彩りが楽しめる。そのアイシャドウと一緒に使いたいのが、アイシーブルーのアイライナー。下まぶたのラインをテクニックレスで描けるよう、太さと柔らかさにこだわりあり。

セルヴォーク
Celvoke

BRAND STORY

2016年秋、〝糖鎖＝細胞のアンテナ〟に着目し、アナツバメ巣発酵液を世界で初めて配合したスキンケアでデビュー。ブランド名の〝Cell（細胞）＋voke（声：ラテン語）〟もそれに由来。洗練モードを追求したメイクアップも人気のトータルビューティーブランド。

天然由来成分×洗練カラー

Photo : Toda Yoshiaki

その奥底に「スピリチュアルケア」の心を持った

ニールズヤード レメディーズ

NEAL'S YARD REMEDIES

日本にエコ意識を教えたブランド

BRAND STORY

ニールズヤードは、1981年にロンドンのコヴェントガーデンにナチュラルアポセカリー（自然療法薬局）として誕生。製品開発のポリシーは「大量につくるよりも、大切につくること」。ヒーリングハーブスは、英国に自生する花々のエッセンスを提供。



ヒーリングハーブス

ヒーリングハーブ フラワーエッセンス ホープ　30㎖
¥3,888、
リリーフフロムプレッシャー 30㎖
¥3,888／ニールズヤード レメディーズ

フラワーエッセンスで、心理的なトラブルをリセット。ホープは、希望を取り戻したいときに。7種類のフラワーエッセンスをブレンド。リリーフフロムプレッシャーは、緊張から解放されたいときに。6種類の花々のエキスで構成。どちらも日本限定発売。

ニールズヤード

フランキンセンスウォーター 200㎖
¥3,850
グッドナイトピローミスト 45㎖
¥3,080

フランキンセンスにミルラも配合したウォーター。肌に潤いとピンとしたハリを与える。ロングセラーのピローミストは、上質な眠りを誘い、すっきりとした目覚めをもたらす逸品。シトラス、ハーバル、ウッディーといった天然アロマが心地よく香る。

ただエシカルなだけじゃない。人を幸せに導く術とハートを持つ、心深くに効くこのブランドに、人生レベルでついていきたい！

SDGsやクリーンビューティーがある種トレンド化、日本でもようやく地球レベルの自然保護を一人一人が心に留め置くようになったが、知っていただろうか。日本で最も早くエコの精神を主張、誰もがエコの意味すら知らない時代から地道に地道に啓蒙してきたのが、ニールズヤードだということを。どんな企業も「ウチもこんなことをやってます」とSDGsな取り組みを訴える今こそ、正真正銘そうした利他の精神、地球へのリスペクトがあるかどうかを見極めるべき時。そういう意味でも世界で初めて100点満点のエシカル認定を受けたこのブランドには本当に嘘がない。生産者支援もリサイクルも大昔からやっている。地球と人間のためになる事は全て率先してやってきた。その徹底ぶりは感動的。皆がその大切さに気づいた今、改めて熱く評価すべきブランドなのだ。今、「見えないものこそ大切」と説く風の時代、ブランドロゴも地下で木を支える見えない部分こそ大切という意味である。

フランキンセンスの神秘的な力を引き出してブームとなるほど世界的に評価されたフランキンセンスライン、睡眠にまで手厚い癒しをもたらしベストセラーとなったピローミスト、そして数滴、口に含むことで「希望」や「重圧に打ち勝つ心」をもたらす植物による心的療法「ヒーリングハーブ」のフラワーエッセンスもいち早く導入した。スピリチュアルパワーを全身で浴びれる仕組みが整っている。

ともかく今、ヴィーガンのレストランやサロン、スクールまで持つこの生活提案ブランドに、人生レベルでついていきたい気持ちが何だか日に日に強くなる。ただ生真面目なだけでなく、人を幸せに導く術とハートを持つことで、10年後20年後さらに価値が高まることになるのだろう。心底サスティナブルな精神を持った、本当の意味で心深くに効いてくるブランドとして。



薫さんの今月のおコトバ！
今回ご紹介したコスメたちはぜひ「お祈り」するように使ってほしい。きっと心にも効くはず



吉野北人 THE RAMPAGE from EXILE TRIBE

color 01

新連載 HOKUTOIRO

ボーカル・俳優と活躍する吉野北人さんが、色をテーマにシューティングする新連載！
第1回は大好きな晴れた空の"青"。ピュアで努力家で癒しオーラの"そらいろのほくと"を
お届けします♡　これからたくさんの北人色をお楽しみに♪

はじまるよ



Model: Yoshino Hokuto Photo:Nakano Shuya（TRON）
Styling:Ohgyu Midori Hair Makeup:Oki Toshiyasu（CONTINUE） Text:Iida Honoka
Composition:Sayamame Design:Yonaka no design Special Thanks:Komugi

Blue

そらいろのほくと

自然、空、散歩がポジティブのモト。マイナスはためずに澄んだキモチで。

THE RAMPAGEのオーディションで上京して以来、散歩が日課になりました。どんな仕事でも大変なことはあるから、息抜きを忘れないようにしようと思ったのがきっかけです。頭を空っぽにして街を歩くだけでリフレッシュできるし、余計なことを考えない時間があるからこそ、いい発想が浮かんだりもする。休日はお昼頃までゆっくり寝たい方も多いですよね。でもせっかくなら、晴れた日は朝起きて散歩するとポジティブになれておすすめです。僕は音楽を聴きながら2〜3時間くらい歩いています。気になるお店があればふらっと立ち寄って、服や雑貨を見るのも楽しみのひとつです。

ふと、空を見上げることも好きです。地元の宮崎を思い出して落ち着くというか、今日も元気に生きてるなぁと一息つけるというか(笑)。宮崎の空は東京より丸く見えて、〝あ、地球にいるんだ〟と感じるんです。空気は澄んで水も透き通っているので、蛇口をひねって飲む水が美味しかったり。夜になると満天の星空が当たり前の景色。なので、空を見ると地元とつながっている気がして安心するのかも。自然豊かな大好きな故郷です。

自然と同じくらい癒されるのは動物！　実家では、小さい頃から愛犬のションがそばにいる生活だったのでわんちゃんが大好きです。今回共演してくれた仲良しのこむぎは、お世話になっているヘアメイクさんの愛娘。会うたびに笑顔になっちゃうんですけど、こんなに一緒に遊べたのは初めてだったので、満たされて夢のような時間でした♥

僕の性格はマイペースだと思います。メンバーの陣さんからはよく、〝空気清浄機〟みたいだと言われます。マイナスな感情がたまらないように意識しているから、そんな雰囲気が出ているのかも？　悪いことやうまくいかないことは、悩むほど抜け出せなくなるので排出するのが一番です。コツは考え方を切り替えること。価値観は人それぞれ違うのに、自分だけの価値観で物事を見てしまうと差異を感じて辛くなる。だから一歩引いて、〝こういう人もいるんだ〟〝自分には想像できないことも起こるんだ〟と、思考をシフトチェンジするといろんなことが楽になります。

僕のお父さんは厳しくないんですけど、言う時はビシッと締めてくれる九州男児。お母さんは、本当に怒らない人でとても性格が可愛いんですよ。僕自身、九州男児らしい頑固さはあると思います。でもみんなが居心地よくいてほしいから、譲れないところは持ちつつ周りに合わせるタイプ。人のお世話をするのも、されるのも好きです。頼りになる先輩には子犬のように甘えますよ〜♥　とくに気を許せる事務所の先輩は、EXILEの佐藤大樹さん。すごくマメでフランクに接してくれるのでみんなに慕われている方です。

僕は今、アーティスト活動の他に俳優業も頑張らせていただいています。今まではキメキメのカッコいい役が多かったんですけど、今放送中のドラマ『トーキョー製麺所』では、元ホテルマンがうどん屋の店長になるというキャラクターに挑戦。ホテル仕込みのサービス精神で他の従業員を困らせたりする、僕としては新境地のちょっと濃い役柄です。最初は演じるのに精一杯だったし、ポマードの髪型にもちょっぴり抵抗がありました…(笑)。でもだんだん楽しくなってきて、お芝居の幅を広げられた気がします。コミカルな要素がありつつ、大事なことを気づかせてくれる群像劇なので、ぜひ見てもらえたら嬉しいです。そして、今月からarの新連載がスタートしました。毎月いろんな色のテーマで僕らしく魅せていきますので、これからもよろしくお願いします！

YOSHINO HOKUTO

PROFILE

THE RAMPAGE from EXILE TRIBEのボーカル。放送中の主演ドラマ『トーキョー製麺所』など役者業にも力を入れる。グループではNEWシングル『LIVING IN THE DREAM』が10/27発売。

Tシャツ¥6,930／リドム（シアン PR）　シャツ¥20,900、コート¥35,200／ティグル ブロカンテ　スニーカー¥10,450／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）
パンツ／スタイリスト私物　ピアス、ネックレス／本人私物







SLIM BEAUTY HOUSE × Pococha × ar

自分史上カワイイを更新！

人気ライバー 美BODYアプデのヒミツ

ライブコミュニケーションアプリ「ポコチャ」にて
ar出演権をかけたイベントを
勝ち抜いた3人。さらに可愛く、
美BODYになったそのヒミツとは…？
人気ライバーのキレイの近道は、
スリムビューティハウスにありました♡





周りから「変わったね」と
言われるのが嬉しい！

1位 成瀬朱音さん

NARUSE AKANE

女優の夢に向かって邁進する役者ライバー。
大阪出身でときおり方言やヘン顔(!?)も
飛び出す、飾らないキャラクターが魅力。
〝リスナーさんも自分も楽しく〟をモットーに
自然体のおしゃべり&歌を配信する。

美のヒミツ AKANE NARUSE

ずっとコンプレックスだったお腹まわり。エステで施術してもらったら、内側の筋肉が鍛えられている感じがして驚きました。セルフケアではここまでできないなって。一緒に住んでいる姉からも「変わったね」と言われて自信に！

トップス¥7,900／トリート ユアセルフ、パンツ¥8,250／ポピー（レインボーシェイクプレスルーム）

変わるって楽しい！

SLIM BEAUTY HOUSE 体験レポ!!

人気ライバー3人がスリムビューティハウスのエステにトライ。
カウンセリングから施術まで、気になるナカミに密着です！

来店



体験で訪れたのは新宿三丁目店。白を基調としたラグジュアリーで清潔感のある空間にワクワクが止まらない3人。「高級感があって特別な感じがします」（成瀬さん）と、スペシャルな気分に浸れるのも嬉しいポイント。

カウンセリング





身体づくりのプロからもらえるアドバイスに興味シンシン

ライフスタイルやそれぞれのお悩みをエステティシャンが丁寧にカウンセリング。「エステは緊張感があってドキドキしていたんですけど、自分のコンプレックスについても優しく話を聞いてくれて安心しました」（のめるさん）

施術



一気にケアしてくれてすごく気持ちいい

機械を使った骨盤ケア、オリエンタルパック、ヒートマットと続き、5種同時出力の最新マシン「Dr.SLIM Infinity」では自分の気になるパーツが選べる仕様。この日、成瀬さんはお腹、のめるさんは二の腕、橘さんは脚をチョイスし重点的にケアしてもらって大満足！

3人が体験したのは

骨盤Infinityコース

スリムビューティハウス40年のノウハウを結集したプログラム。やせやすい身体づくりを目指す骨盤ダイエットで徹底的にケアしながら、最先端のオリジナルマシンで気になるパーツに一気にアプローチ！スピーディかつ効率的なW痩身の組み合わせを体験しました♥

Photo: Hanamura Katsuhiko, Nakamura Ayako
Styling: Funato Yui
Hair Makeup: Kato Shiho (PEACE MONKEY)
Text: Yamaguchi Akiko
Composition: Honda Rie
Design: Tsubomoto Mizuki



NOMERU

美のヒミツ

エステは初体験。最初は緊張したんですが、マンツーマンでやってもらえるのでセレブになった気分でした(笑)。施術後は身体がスッキリした感覚があって、「これを維持したい！」と美に対するモチベーションも上がりました。

2位 のめるさん

NOMERU

IT企業でエンジニアとして働きながら、ライバーを両立。名前の由来にもなっているお酒を楽しみながらのライブ配信は、日々のストレス発散にもなっているそう。共感度の高いトークで女性ファンも多数♡

はじめてのエステ体験で
美のモチベーションがUP

ワンピース¥12,980／フラワー

Pocochaとは?

Pococha(ポコチャ)は、ディー・エヌ・エーが運営するライブコミュニケーションアプリ。ライバー(配信者)、リスナー(視聴者)による双方向コミュニケーションで、一緒にライブ配信を盛り上げます。「Live Link Life ～今この瞬間をいつまでも～」をコンセプトに、一般の方からモデル、歌手まで、様々な個性あふれるライバーたちが毎日配信中。ファンのみんなとのつながりを大切にした、アットホームなコミュニティ・プラットフォーム。

3位 橘 遥菜さん

TACHIBANA HARUNA

身長175cmの美スタイルで、旭化成グループキャンペーンモデルも務めるモデルライバー。日々の出来事を日記感覚で届けるリアルな女子トークが幅広い世代にヒット。夜だけでなく、朝6～8時の"いってらっしゃい"配信も人気。



どんな服も似合うような
メリハリBODYを目指してます

HARUNA TACHIBANA

美のヒミツ

自分ではケアしにくい骨盤に特化したプログラムが新鮮でした。骨盤が整うと身体が整うのか、全身のむくみが解消された気がします。憧れのメリハリのあるボディラインに少し近づけて、いろいろな服を着るのが楽しくなりました！

トップス¥3,500／アメリカンホリック(アメリカンホリック プレスルーム) パンツ¥13,200／コーダル(モットハウス・トーキョー)

INFORMATION

SLIM BEAUTY HOUSE
スリムビューティハウス

創業41年、数々のアワード・コンテストでNo.1を獲得、47万人の実績を誇るエステサロン。東洋美容で健康的に美しくなる力を生かし、スリムの代名詞『骨盤ダイエット』と年齢×体質に合わせたケアで、身体のお悩みを根本改善。長年の経験を積んだ技＋最新機器で結果重視の施術を体験できる。今回ライバー3名が受けた、『骨盤Infinityコース』(初回体験価格500円)がオススメ。予約は電話もしくはHPから♡

体験の予約・問い合わせ先

0120-363636
(電話受付時間 平日11:00～20:00／土・日・祝10:00～19:00)

公式HP
slim.co.jp

公式Instagram
@slim_beauty_house

エステ情報だけでなく、美しく健康になるための情報を発信中！

wanna be Music-Holic 音楽最狂伝説

今年も引き続きコロナ禍でお出かけもままならない日々ですが、旅行や外食などに行けず誘惑が少ない分、カルチャーにどっぷり浸れるのでは！　秋の夜長は音楽漬けでキマリ!!

vol.108

---

selected by

代官山 蔦屋書店

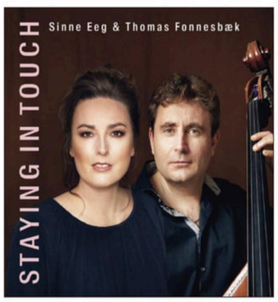
秋は読書で心を豊かにっ



ジャズ担当
及川亮子さん

TSUTAYAとNolaが開催した、第1回次世代作家文芸賞の受賞作品が決定しました。受賞4作品は来春、書籍化の予定です。小説家を目指す人は来年、ぜひ応募を！

この秋は
エレガントなジャズヴォーカルを聴きながら、大人時間を過ごしてみよう



『STAYING IN TOUCH』
Sinne Eeg & Thomas Fonnesbæk
東京エムプラス　オープンプライス

デンマークの歌姫、シーネ・エイと、今やファーストコールのベーシスト、トマス・フィネスベクが、再び素敵なデュオアルバムを届けてくれた。正統派のヴォーカルスタイルと上品で奥深いベースに、スカンジナビア特有のメランコリーも感じられる、優しく美しいアルバム。

selected by

Village Vanguard

紅葉の季節♪



下北沢店
おーのひみさん

流行りに乗るのが遅すぎる。でおなじみの私ですが、先日…初めてモルカー見ました…！「えー！」って言ってるような、両頬潰されたんかって顔が可愛すぎる。

いくつになっても忘れたくないな　この感じ



『突き動かされてく僕たちは、』
カネヨリマサル
D.T.O.30.　￥1,760

大阪のガールズバンド、カネヨリマサル。配信、タイアップ曲を含む3枚目のminiアルバム。一人の女性の物語のような一枚。なのに、自分にも当てはまるところがあったり。なんか安心できる魔法みたいな。バンドのコンセプトでもある「日記みたいなバンド」がしっくりくる◎

selected by

Spotify

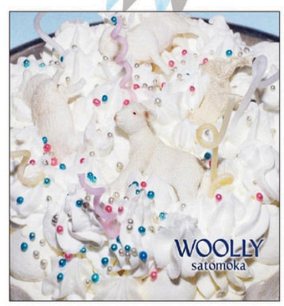
秋って短過ぎません？



コンテンツ部門統括
芦澤紀子さん

Spotifyの新しいフォーマット「Music + Talk」では、音楽とトークをひとつのコンテンツの中で一緒に楽しむことができます。ぜひチェックしてみて！

甘いだけじゃない♡
極上の一品



『WOOLLY』
さとうもか
UNIVERSAL MUSIC　￥3,300（10/13発売）

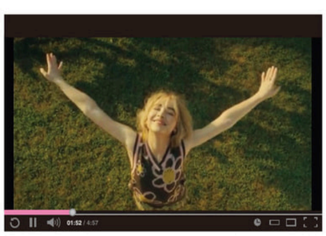
パステルカラーのスイーツのようなガーリーなポップネスをまとっているのに、どこかシュールで甘すぎない。さまざまな音楽の引き出しを感じさせる多彩なアプローチを、すべてさとうもか色に染めてしまう素晴らしい才能。代表曲「melt bitter」を含む全13曲を収録。

＼今月のNEWSな／

MusicVideo

「Skinny Dipping」
Sabrina Carpenter
UNIVERSAL INTERNATIONAL

♥ www.youtube.com/watch?v=8EisGrIHH04



99年生まれ、ar世代な彼女は、ディズニーチャンネルドラマ『ガール・ミーツ・ワールド』で主人公の親友・マヤ役でブレイク。シンガーとしても活躍。最新SGは色々な表情や肌コンシャスなファッションがキュート♡

＼YOちぇっく！／

New Release

01『Amulet』　SHE'S
Virgin Music　￥3,080
優しい気持ちになれたり、そっと寄り添ってくれるような柔らかい歌声や曲にファン多数。センチメンタルな表題曲「Amulet」をはじめ、秋の夜長にふさわしい彼らの世界観にどっぷり浸かって、エモな気分を満喫して。

02『心理』　折坂悠太
orisakayuta　￥3,300
静かな佇まいでありながら強烈な存在感を放つ、シンガーソングライター・折坂悠太。前作『平成』以来3年ぶりの新作アルバムには名曲が揃いぶみ。完全新録なのも興味深い。業界内の評価も高い彼の進化がこの一枚に。

03『KNO WHERE』　OKAMOTO'S
Sony Music Labels　￥3,630
ロックバンドとして名実ともに着実にステップアップしている彼ら。前作『BOY』から約2年8か月ぶりとなる、ファン待望のオリジナルアルバムは新曲10曲の他、ドラマやアニメのテーマソングを含む全17曲収録。

04『2016-2020』　iri
Victor Entertainment　￥3,300（10/27発売）
デビュー5周年のアニバーサリーイヤーに発売されるベスト。耳心地のよい中低音の歌声など、オリジナリティに満ちた表現力は唯一無二。デビュー前にアルバイト先のジャズバー等で披露していた「Valerie」のカバーも。

05『Te Ao Mārama』　Lorde
UNIVERSAL INTERNATIONAL　配信中
NZ出身のグラミー・アーティスト、ロード。本作は最新ALの収録曲を、NZの先住民族の言語であるマオリ語で再レコーディング。落ち着いた歌声やメロディに乗って耳に届く、聴き慣れない言語がまた新鮮で心地よし。



ar

ar×アイドル
こうなるよ

Idol issue.



Kashiwagi Yuki
Suzuki Airi
Kamikokuryo Moe
Saito Nagisa
Otani Emiri
Otoshima Risa
Yabuki Nako
Honda Hitomi
and more…

世界イチ可愛いアイドルのセカイ

女の子の憧れと可愛いを凝縮した、愛すべき存在、それがアイドル。
そんな彼女たちをarが眼福ビジュアルでお届け！ 想いが詰まったインタビューに対談etc、
胸いっぱいに可愛いを堪能したら、もうアイドル沼から抜け出せないッ！

IDOL 柏木由紀の心の声

YUKI KASHIWAGI



AKB48としてデビューして15年。
多くの現役アイドルから支持される、
ゆきりんこと柏木由紀さんがarに降臨!
〝一生アイドル宣言〟を掲げるゆきりんが語る
過去とミライ、そして愛するファンへの思い。
ココロの声、丸ハダカにさせていただきます♥

① ゆきりんとこれまで。

── 15年アイドルを続けてきて、見えたことって?

女優さんやモデルさんに比べて〝アイドル″は圧倒的にファンとの距離が近い職業だと思います。コンサートだって、ファンの皆さんが会場に来てくれないと成り立たないものだし。そういう意味でアイドルはみんな、いかにファンの皆さんに喜んでいただけるかということに重きを置いているんですけど、私は**もともと〝どうやったら人が喜んでくれるか″を考えることが好き**なんだなって。そういう自分の性格に気づくことができましたね。

── 昔と今で、考え方が変わったことはありますか?

これまでは〝他の人がやっていないから〟という理由で『髪は染めない』『ずっと笑顔を心がける』とか、自分自身に厳しいルールを課していたんです。でもそういうアイドルって他にもいっぱい増えているし、周りと一緒のことをやってもしょうがないと思って、やめました!(笑) 〝アイドル〟を徹底することは、仕事をしていく上ではいいのかもしれないけど、それだとずっと私本来の性格や個性を知ってもらえないな、という葛藤も感じていて。だから、今は〝柏木由紀〟というパーソナリティを応援してもらえるように頑張っています。ルールをやめた最初は離れていっちゃったファンの方もいました。でもその分、新しい私を好きになって、ファンになってくれた人もいるんです。昔は「ファンをいっぱい作らなきゃ」とか「どうしたらファンが増えるかな」って必死になっちゃうこともあったんですけど、15年続けてきて、長く応援してくれる方がいるっていう安心感から、挑戦することを恐れないようになりましたね。私自身をまるっと認めてくれて、応援してくれるファンがいることは、本当にありがたい話だなと思います。

PROFILE

1991年7月15日生まれ。鹿児島県出身。15歳でAKB48のチームBのメンバーとしてデビュー。**30歳という節目の年を迎え、〝アイドルアーティスト″という新たなジャンルを開拓中。7月**に、アイドルを目指す子たち、そして全女子に向けたバイブル的な写真集を発売。

ベアトップ¥2,090/ロサンゼルスアパレル ジャパン　デニム¥13,200/リーバイス(リーバイ・ストラウス ジャパン)　ベルト¥17,600/クローゼット(H3O ファッションビュロー)　ベレー帽¥7,920/CA4LA(カシラ ショールーム)　腕に巻いたチェーンネックレス¥57,200/エナソルーナ

Photo:tAiki / Styling:Ishikawa Miku / Hair Makeup:Noguchi Yuka (ROI)



YUKIRIN & IDOL

② ゆきりん と アイドル。

「アイドルって、もっといろんな可能性があると思うので」固定概念にとらわれず、柔軟に、でも芯は誰よりも熱く——。ゆきりん的アイドル観は、とってもパワフルなんです♡

「私ってもう…」は絶対言わない



AKB48を30歳まで続けている人がいないので何とも言えないんですけど、私がこの年齢までアイドルをやっていても、正直誰にも迷惑をかけていないと思うんです（笑）。アイドルだけじゃなくて皆さんにも通じることだと思うんですけど、"○歳だから"って年齢を理由に何かができなくなる、みたいな刷り込みはなくなってほしいなと思います。だから「私ってもう30歳だからさ…」って絶対言わないようにしてます！ 私より若い後輩でもすぐに「おばさんだから…」って言っちゃう子がいるんですけど、それって周りに一番気を使わせる言葉だと思うんですよね。触れてほしくないから言わない、ってことではなくて「そんなの関係ないじゃん！」ってプラスな意味で口に出さないようにしています。



育ててもらった分、与えられる人に

アイドルに関して言えば、ファンの皆さんは"成長過程を応援したい"という思いがある方が多いと思うんです。「CDの売り上げを1位にしてあげたい」とか。でも"30歳"って、応援してあげたい、支えたいと思っている人たちから見るともう人間的に自立してるんですよね。そういう意味で、年を重ねるとファンが離れていってしまうのかなとかマイナスな側面はあると思っています。でも今まで応援して育ててきてもらった分、今度は私が自分の意見や思いを発信して、"与えること"でファンの人たちを楽しませたり、喜ばせたりすることができれば、年齢を重ねてもアイドルを続けられるようになるんじゃないかなと思っています。私自身、まだまだ模索中なんですけどね。

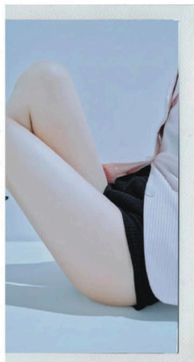
YUKIRIN'S FUTURE

③ ゆきりん と これから。

メンバーでもAKB48に入る理由って本当に様々で。いずれは女優になりたいっていう子もいたり、一人で活動していきたい子がいたり、結婚して子どもを育てたいって子もいます。私はというと、アイドルになりたくてAKB48に入って、やっぱりずっとアイドルでいたいな〜って。もう、この熱量でアイドル論を語れる人、大募集中ですから!(笑)

10代、20代の頃って、まだまだ素の自分を出し切れていなかったというか、アイドルとしての表向きの自分と、家で過ごしている時の裏の自分、みたいなギャップに苦しくなっちゃうこともあったんです。でも今は、突然家の中を見られたとしてももう大丈夫ってくらい、素の自分を見せられていると思う(笑)。アイドルの自分と、素の自分がほとんど一緒になっているんです。

だから、これからはアイドルのよさをみんなに伝えていくというより「アイドルって意外とこうなんだよ」って、意外な一面とかもっと幅広く魅力を伝えていけたらいいなって思います。





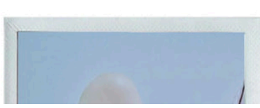
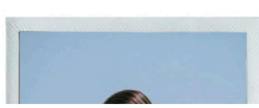
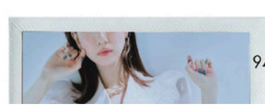






ジャケット¥95,700/プッシュ ボタン(ル・シャルム・ドゥ・フィーフィー・エ・ファーファー) ニットパンツ¥6,980/エビヌ ブーツ¥37,400/ドクターマーチン・エアウエア ジャパン イヤリング(2種セット)¥1,980/ゴールディ ネックレス¥14,300/タルバ(ススプレス)

今なら家の中を突然見られても大丈夫(笑)。
"アイドル"が素になってきている感覚があります

④ ゆきりんとファンと。

ゆきりん＝元祖〝握手会の女王〟♡
神対応で有名なゆきりんのパワーの源は「ファンがすべて!」。
いつもそばで応援してくれるファンへのメッセージとは？



── 〝推される〟ってどんな気持ちですか？

よく決まり文句みたいな形で、アイドルが「ファンの皆さんのおかげです」って言うじゃないですか。いやいやもう聞き飽きたよ…って思うかもしれないんですけど、でもあれ、マジなんです!!!（笑）　もう本っっ当にファンの人がすべてというか、いないと何もできないというか…こんな職業も珍しいですよね。アイドルってすごく頑張らないと目に入れてもらえない分、私を推してくれる人がいるってことが、本当に心の支えになるんです。それは他のアイドルの子もそうだと思うな。
AKB48総選挙で、初めて3位という高い順位になれた時、「あぁ、私ってAKBにいていいんだ」って初めて心から思えたし、今までは先輩の後ろをちょこちょこついていくだけの私が、AKB48として胸を張ってステージに立てるきっかけになったことを強く覚えています。ファンが投票してくれない限り私にはどうすることもできない分、本当に嬉しかった。今でも一番記憶に残る瞬間です。

ワンピース¥18,480／ゴスペル（ザ・ウォール ショールーム）　リング¥22,000／ラナスワンズ（ススプレス）

── 最近ファンとのやり取りで印象に残っていることは？

YouTubeを始めてから、自分の思いや考えを発信する機会が少しずつ増えたんですけど「意外と身近な人に感じました」って言われた**ことがすごく嬉しくて。アイドルって〝作られた偶像〟みたいに思われ**ることがやっぱりまだ多いんですけど、YouTubeを見て私個人の言葉や考えに共感してくれる人が少しずつ増えてくれているんだなぁと嬉しくなりました。アイドルとしてだけじゃなくて、ただの柏木由紀という人間を応援してくれる人が増えたことが嬉しかったですね。

── 改めてファンに伝えたいコトをお願いします♡

今これを読んでくれているアイドルファンの方に伝えたいことは、あなたの推しがもし「ファンの皆さん、いつも応援ありがとう」って言っているとしたら、それは心からの本音だっていうこと。あなたが思っている以上に、アイドルはあなたの応援に救われているよってことを伝えたいです。

IDOL
IDOL
IDOL



センパイ・コウハイ、はじめてのアイドル論

あいりとかみこ。

AIRI TO KAMIKO

℃-ute時代は〝アイドルが憧れるアイドル〟と呼ばれ、ファンからの圧倒的な支持を得ていた鈴木愛理と、現在アンジェルムの絶対的エースで〝アイドルが注目するアイドル〟上國料萌衣が、初めてのツーショットで登場！ 二人の関係性からアイドル論、ファンへのメッセージまでを語り尽くしマス❤

Photo: Hanamori Yuri Styling: Kasahara Yuri Hair Makeup: Fukuoka Rei (TRON) Model: Suzuki Airi, Kamikokuryo Moe Text: Wakayama Aya Composition: Honda Rie Design: Tsubomoto Mizuki

AIRI
TO
KAMIKO

二人のカンケイ性。

ハロプロの先輩と後輩でありながら、こんなに親密に接近するのは初!
お互いの存在をどう思っているのか、ぶっちゃけトークスタート♥





かみこは自信を持って世の中に出せる、魅力的で可愛い子♥

AIRI:二人だけの撮影って初めてだね。KAMIKO:私は、この撮影が決まった時から「ホント!? やばい!」って緊張しっぱなしでした(笑)。撮影中もよく目を見てくれるから、ドキドキしちゃって…。でもすごく楽しかったです! AIRI:嬉しい〜(泣)。KAMIKO:℃-ute時代から、鈴木さんは歌もダンスもうますぎて、雑誌で見るような表情も含め、ずっと参考にしていました。AIRI:でも、私も大先輩の高橋愛さんと、この前撮影させてもらった時、まさにそうだったかも。ちなみに私から見たかみこは、ひたすら可愛い子。自信を持って世の中に出せる後輩だよ。KAMIKO:嬉しいです! でも私、ステージでもプライベートでも表情をつくるのがめちゃくちゃ苦手で…。AIRI:かみこは真顔で立ってるだけで可愛いから大丈夫(笑)。グループでもソロでも上國料萌衣としてポンとオーラを出せて輝けるし、本当に魅力がたくさん! 10㎝ぐらいのマスコットにして持ち歩きたいよ(笑)。KAMIKO:私も、普段のインタビューで憧れの人を聞かれたら鈴木さんの名前を出すぐらい大好きです! プロ意識が高いのに親しみやすさがあって、場の空気を一気に明るくしてくれて。AIRI:嬉しすぎ。そうそう、今度ごはん行こうよ♥ KAMIKO:やば…緊張しちゃってお腹すかないかも(笑)。二人だとガチガチになっちゃうから、竹内(朱莉)さん誘ってもいいですか? AIRI:佐々木莉佳子ちゃんとも話していてまだ行けてないから、みんなで行こう!



鈴木さんみたいに強い意志を持ち自分を出せるようになりたい!

KAMIKO:鈴木さんがどんな幼少期だったのか知りたいです。AIRI:私、昔の写真を見るとだいたい鼻を広げてるか、口をへの字にしていて全然笑わない子だったの。KAMIKO:えっ、いつも笑っていて明るい印象だったから想像できない! AIRI:弟がめっちゃ可愛かったから、"可愛い担当"は弟だけでいいやって思ってたのもあると思う。だからこんなに笑うようになったのは、ハロプロに入ってから。親からも「笑うようになった」って言われたぐらい。かみこは? KAMIKO:私は小さい頃から、学校でも手を挙げて発表することができない恥ずかしがり屋でした。でもそんな自分を変えたくてオーディションを受けたんです。当時は親に対して反抗期でした。AIRI:え? かみこに反抗期なんてあったの? KAMIKO:ありましたよ。親を無視したりとか…(笑)。AIRI:くぅ〜っ可愛い〜っ!(笑) KAMIKO:でも今は人前に出てパフォーマンスをすることが楽しいって思えるようになりました。あとは、もう少し自信をつけたいな。昔、まだ私がアンジュルムに入りたての頃に、鈴木さんと須藤茉麻さんと3人でロケに行ったことがあったんです。AIRI:ハロプロでやってた"里山ムーブメント"プロジェクトね。KAMIKO:でも私は緊張してロケバスでもひとことも喋れなかったから、申し訳ないなってずっと思っていたんです。お二人のように、もっと意志を強く持って自分を出さないとなぁって。AIRI:逆だよ、うちら先輩うるさすぎ。申し訳ない!(笑)



〈愛理〉トップス¥19,800/ガールズソサエティ　中に着たタンクトップ¥11,000/ジョイスアディッド(グジャン)　ショートパンツ¥8,200/トリートユアセルフ(レインボーシェイクプレスルーム)　〈萌衣〉ワンピース¥17,600/ハニー ミー ハニー

AIRI
TO
KAMIKO

アイドル ⇄ あっぴん

ステージに立てばキラキラのオーラ全開。そんな二人が
アイドルから一人の女の子にスイッチするのはいつ?



アンジェルムのみんなとバイバイしたら勝手にスイッチオフ

AIRI:アイドルから素の自分へのスイッチなんてない!(笑)　私、ホントにこのままステージに出てるの。鈴木愛理のまま起きて、家を出てステージに立って、音楽が始まったら歌って踊る。ずっと鈴木愛理!あえて言うなら…スーパーで献立を考えながら買い物をすることがスイッチかも(笑)。

KAMIKO:鈴木さんもスーパーに行くんですね。**AIRI**:行くよ、クーポン大好きだもん♥

KAMIKO:私はアンジェルムのみんなと一緒にいる時の自分が一番好きで、みんなとバイバイして一人になる時は勝手にオフになる。アンジェルムがスイッチかもしれません。**AIRI**:いいな～私もオフりたい!(笑)

ココロの中身

AIRI TO KAMIKO

ともにハロプロで育った愛理とかみこ。国民的アイドルの心得やアイドル活動から学んだことなど、ココロの中をのぞき見★







KAMIKO

AIRI

必要なのは体力と「ありがとう」、そしてちょっとの自信

AIRI：小2からアイドルやってきた私にとって、アイドルは"人生そのもの"。礼儀やマナー、団体行動の仕方とかを全部学んだから、今の鈴木愛理は全部アイドル活動からつくられているかも。**KAMIKO**：私はアイドルになって5年だからまだまだ学び中ですが、"自分らしさが大事"だということはアイドルになってわかったことです。**AIRI**：アイドルに必要なスキルってたくさんある気がするけど、不規則な生活だから、まずは体力と体調管理が第一。そして心から人に「ありがとう」って言えることと、ほんのちょっとの自信。**KAMIKO**：もう少し自信を持てるように頑張りたいけど…。**AIRI**：かみこは全然自信持っていいよ。前にミュージカル「夢見るテレビジョン」を見に行った時、ソロで歌うかみこのクリスタルボイスに完全にやられちゃって、この声はマジで大事にしないといけないよ、ハロプロ！って思ったし（笑）。これでアンジェルムはしばらく安泰だな、って確信したもん。**KAMIKO**：めっちゃ嬉しい！（泣）

〈愛理〉キャミソール¥5,600／トリートユアセルフ、パンツ¥16,500／アールショップ（レインボーシェイクプレスルーム）〈萌衣〉キャミソール¥5,600／トリートユアセルフ（レインボーシェイクプレスルーム） パンツ¥17,600／ガールズソサエティ



AIRI
TO
KAMIKO

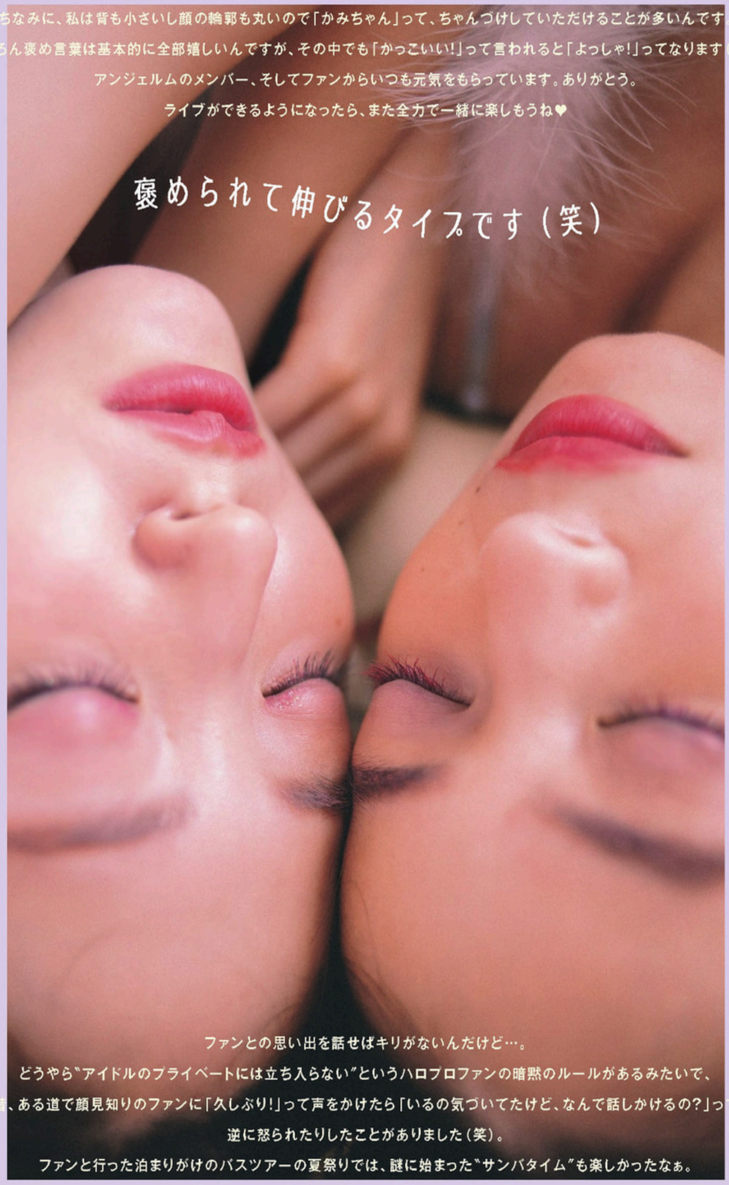
モチベーションのアリカ。

愛理とかみこのモチベーションになっているのは
もちろんファンのみんな♥ 今は直接会えないから、
ファンへの想いやお願いごと、聞いてみた。

KAMIKO

4年ぐらい前かな。席が埋まらずに悔しくて落ち込んでいた時のライブで歌った『大器晩成』で、
ファンのみんながめちゃくちゃ盛り上がってくれたのを見て、歌詞ともリンクしちゃって涙が出たことがありました。
ファンのみんなとの交流で一番好きなのは、やっぱり単独ライブ。激しめの曲が多いから、
ファンvsアンジェルムでバチバチ盛り上がるのが最高に楽しい！　私たちも「負けてらんねぇぞ！」ってどんどん熱を増していくから、
ライブが終わった直後はテンションがピークで、楽屋に戻ってもさらにみんなで歌って踊ったりしています（笑）。
みんなになかなか会えなくなった今、日常で私のモチベーションになっていたり、ファンとのつながりを感じるのはSNS。
中には長文のコメントをしてくださる方もいて、移動時間や寝る前とかにすべて目を通しています。
ちなみに、私は背も小さいし顔の輪郭も丸いので「かみちゃん」って、ちゃんづけしていただけることが多いんです。
もちろん褒め言葉は基本的に全部嬉しいんですが、その中でも「かっこいい！」って言われると「よっしゃ！」ってなります（笑）。
アンジェルムのメンバー、そしてファンからいつも元気をもらっています。ありがとう。
ライブができるようになったら、また全力で一緒に楽しもうね♥

褒められて伸びるタイプです（笑）



ファンとの思い出を話せばキリがないんだけど…。
どうやら"アイドルのプライベートには立ち入らない"というハロプロファンの暗黙のルールがあるみたいで、
昔、ある道で顔見知りのファンに「久しぶり！」って声をかけたら「いるの気づいてたけど、なんで話しかけるの？」って
逆に怒られたりしたことがありました（笑）。
ファンと行った泊まりがけのバスツアーの夏祭りでは、謎に始まった"サンバタイム"も楽しかったなぁ。
握手会で彼氏の相談をしてくれた子もいたけど、その後うまくやってるかな…。
毎日「ファンのみんなが支えです」って感謝するのが当たり前だったけど、コロナ禍で、直接「ありがとう」が
伝えられなくなった今、改めてファンのみなさんの存在が支えです。今年でデビュー20周年になるけど、もらったファンレターは
全部実家に大切にとってあり、いつかお礼がしたいねって母と話しています。みんなはもちろん知っていると思うけど、
私はめちゃくちゃポジティブな性格で、イヤなことがあっても寝るか食べるかコーヒー飲めば忘れちゃう！
正真正銘の"褒められ伸び子"だから、みんなから褒められるとどこまでも頑張れちゃうし、
「早くライブが見たい！」とか「歌ってほしい！」なんてコメントを見るとすごく嬉しい！　だからみんなに会える日を楽しみにしてるよ♥

AIRI



〈愛理〉シャツ¥36,300／クローゼット〈H3O ファッションビュロー〉〈萌衣〉ブラウス¥8,980／ビビィ　ショートパンツ¥6,970／リージー ブティック〈リージー ブティック 原宿店〉





かみこ

Q. LIVEでいつも前髪が完璧な鈴木さん、キープの仕方を教えてください！

鈴 アイロンで土台をつくったら、ダイエーに売ってる3本セットの強力なスプレーを満足するまで吹きつけて、出番直前にもう1回シューッと（このスプレー、廃番になったらしい…）。これ、ステージが終わっても全然落ちなくて、次の日前髪真っ白…。やらない方がいいよ！（笑）

かみこ

Q.「アイドルが憧れるアイドル」と言われていた鈴木さんが憧れる人って、どんな方ですか？

鈴 パフォーマンス面では高橋愛さん。現役時代のダンスレッスンでは真後ろに立ってかじりついて勉強してた。人生のお手本はお母さんかな。落ち込んで電話をすると「もしもーし」の声で全部を察してくれて。アスリート家系だから割と厳しめだったけど、1回の結果がこの先を変えるっていう考え方やポジティブに変換する力が身についたのは母のおかげ。だから私は「もういいや」って諦めないんです。

かみこ

Q. 悩みごとはありますか？どう解決していますか？

鈴 悩むこともあるよ。現役時代は、悩みは全部母親に電話で話してたかな。グループは仲がよかったけど、全員同じ歩幅とスピードで歩いているから、どうしても比べちゃうことがあるかもしれない。でもグループだからこそ悩めることもあるから、今は悩んでよし。いつでも電話してきて♥





かみこ → あいり

鈴木さんに質問

AIRI TO KAMIKO

アイドル歴20年の大先輩・愛理に、かみこが初めての質問！憧れの存在や〝前髪のヒミツ〟までずっと聞きたかったこと3つ♥

KAMIKO

Name 上國料萌衣(かみこくりょうもえ) / Group アンジュルム / Birthplace 熊本県 / History 1999年10月24日生まれ、O型。メンバーカラーはアクアブルー。アンジェルムの「SHAKA SHAKA #2 LOVE カラフルライフ編」が、iTunes Storeやレコチョクほかで現在配信中 / Favorite アンジュルム、ライブハウスのステージから見るファンの楽しむ姿、猫、牛タン



Name 鈴木愛理(すずきあいり) / Group 元℃-ute / Birthplace 千葉県 / History 1994年4月12日生まれ、B型。2017年7月にハロー!プロジェクトを卒業してソロアーティストに。10月13日~11月3日、東京、大阪、名古屋で「鈴木愛理LIVE2021 ~26/27~」開催 / Favorite アイスカフェラテ、料理ができる直前の匂い、新しいことへの挑戦、あいりまにあ♡

AIRI

〈愛理〉トップス¥6,980/リージー ブティック(リージー ブティック 原宿店) スカート¥16,500/ガールズソサエティ 〈萌衣〉ワンピース¥8,950/リージー ブティック(リージー ブティック 原宿店)

Photo: Yuasa Ryosuke
Styling: Kasahara Yuri
Hair Makeup: Tokunaga Mai (BEAUTRIUM)
Model: Otani Emiri、Otoshima Risa、Saito Nagisa
Text: Yamaguchi Akiko
Composition: Honda Rie
Design: Tsubomoto Mizuki

=LOVE

イコラブのラブもの。

指原莉乃さんプロデュースのアイドルグループ
『=LOVE』から、思わずギュッとしたくなる
3人が登場。いつもたくさんの愛を受け取っている
彼女たちが思う"ラブもの"を教えてもらいました。
イコラブにはもう、愛しかない♡



〈莉沙〉ブラウス（スカートとセット）¥9,730／レジャー、ショートパンツ¥6,970／リージー ブティック（リージー ブティック 原宿店） 〈なぎさ〉ワンピース¥9,900／ビビィ 〈映美里〉ワンピース¥11,000／ビビィ



TALK Theme

ファンの愛

なぎさ　ファンの方の「可愛いよ」「好きだよ」という言葉は本当に励みになりますし、毎日の糧。SNSで嬉しいコメントをもらった時はスクショして、ずっと口に出して読んでいるんです。それから「#届いてなーたん」っていうファンの方が使うタグを作っていて、落ち込んだ時はそのタグだけを見て生きてます。

莉沙　ライブやお話し会で、うちわやペンライトで愛を伝えてくださるのもすごく嬉しいです。以前、LEDで名前が流れてくるうちわを見かけた時はビックリしました！　事前にTwitterで「このうちわ持っていくよ」と教えてくれる方もいるので、私も見つけようっていつも楽しみです。

映美里　お手紙を読むと毎回涙があふれてしまいます。特に記憶に残っているのは、1年分のイベントの記録を何十枚ものお手紙にしてくれたこと。長編の本くらいの厚さがあって、こんなに見てくれる人がいるんだって実感しました。みんないろんな形で伝えてくださって、全部全部嬉しいです！



TALK Theme

私の隣

なぎさ　遠征先のホテルで同じ部屋になることが多いのは、みりにゃとさなつん。生活リズムも合うんです。私はすぐにお風呂に入りたい派で、電気をつけていても寝られる方。二人は「お風呂あとでもいいよー」っていうタイプなので、本当にぴったり。

莉沙　親にも言えないような悩みを話せるのは笙古。メンバーだけど友達みたいな感じで、朝も起こしてくれたり、夜中の3時まで語っちゃうことも。笙古とは食べ物の趣味も同じなんです。辛いものや韓国料理が大好きで、しかも二人とも大食いなので無限に食べられます（笑）。

映美里　気づいたらトナリにいるのは、なぎさと衣織が多いかな。私はあまり自分からいけないので、甘えてきてくれるのが嬉しくて。ホテルの部屋は基本なぎさと同じで、なぎさはお風呂から出る時、私の分のお湯もためてくれるんですよ。でもこの間、栓が開いていて一生たまらない、みたいな。「あれー？」って（笑）。

Profile

イコールラブ●アイドル、声優として活躍するグループ。P104・右から音嶋莉沙、齊藤なぎさ、大谷映美里を含む11人で構成。2017年にシングル「=LOVE」でデビュー。現在は「イコノイ、どーですか？」（TBS）などバラエティ番組にも出演中。

TALK Theme

♡メンバー

なぎさ　みりにゃ（映美里）、さなつん（沙夏）、杏奈は私のことを毎日「可愛い」って言ってくれるんです。そう言われたいのを知っているから（笑）。泣いている時は、絶対に駆け寄ってきてくれる。妹気質で甘えん坊な私を理解してくれるメンバーがいるから続けられているなと思うし、肩に"コテン"として甘えてます♡

莉沙　ライブが始まる前に背中をたたき合うことがあって。その感覚が背中にじんわり残りつつステージに立つのが、すごく好き。支えてくれるメンバーがそばにいるんだって思うと、緊張する場面でも心強いです。

映美里　「ズッ友案件」のMVの中で、実は私、莉沙に告白しているんです。みんなで夜にプロジェクターの映像を見るシーンがあって、その映像の中で。好きだよってこと、ちょっと照れるけど、伝えられてよかった！

TALK Theme

アイドルのスイッチ

なぎさ　メイク、衣装、ファンの方、この3つが「私はアイドル！」って思わせてくれるもの。逆にスイッチがオフになるのは、メイクを落とした時かな。スチーマーを浴びながら、ずっと音楽を聴いてます。SHISHAMOさん、SILENT SIRENさんはイントロドンできるくらい大好き！

莉沙　私は同時進行でいろいろなことができないので、例えばツアー期間はずっとアイドル。家に帰ってからもアイドルの方の映像を見ていることが多くて。本当は映画やドラマも好きなんですけど、見ちゃうと作品に引っ張られるので、長期のお休みまで取っておくんです。映画「人魚の眠る家」とか大好きで、休日は思いっきり作品に浸ってます。

映美里　衣装を身につけると「可愛くいなきゃ」っていう気持ちになります。着るのが大変な衣装もあるんですけど、衣装さんやメンバーに手伝ってもらって着るのもまた楽しくて。オフになる瞬間は、ラーメン！　二郎系が好きで、食べている時は可愛さなんて1ミリもないけど（笑）。

TALK Theme

♡指原さん

なぎさ　会うといつも元気をもらえて、私にとってはファンの方と指原さんが、頑張る一番の原動力。リハーサルにも来てくださって、指先から表情まで、本当に細かく見て教えてくれるんです。小さい頃から笑顔が苦手だった私が、自然と笑えるようになったのも指原さんのおかげです。

莉沙　『ウィークエンドシトロン』で髪型に悩んでいた時。「ハーフツインと三つ編み、どっちがいいと思いますか？」と相談したら、選んでくれたのは三つ編み。その三つ編みがファンの方にも好評で、指原さんのアドバイスは本当にすごいんです。いつも感謝の気持ちでいっぱいです！

映美里　私は気持ちが爆発する寸前に相談することが多くて、ものすごく長文のメールを送ってしまうんですね。でも指原さんはそれ以上の長文で返してくださって、「私が存在していいんだ」って自信につながりました。私のインタビューを読んで、それをきっかけに楽曲を作ってくださったこともあって。涙があふれるくらい嬉しかったです。



Photo:
Hanamura Katsuhiko

Styling:
Funato Yui

Hair Makeup:
Kato Shiho（PEACE MONKEY）

Model:
Yabuki Nako、Honda Hitomi

Text & Composition:
Honda Rie

Design:
Tsubomoto Mizuki

NAKO

やぶきなこ●2001年6月18日生まれ、東京都出身。HKT48チームHのメンバー。ドラマ「顔だけ先生」（東海テレビ・フジテレビ系全国ネット毎週土曜23:40〜）で三条愛佳役を熱演中。

キズナ

∞ 矢吹奈子 & 本田仁美

ひぃなこRoooooM

IZ*ONEとして2年半の韓国でのアイドル活動を終え、
パワーアップして帰ってきた"ひぃなこ"。
つよーい絆で結ばれた二人に、
韓国での経験やほっこりEPまでネホハホ❤

HITOMI

ほんだひとみ●2001年10月6日生まれ、栃木県出身。AKB48チーム8のメンバー。ファッション誌などでも活躍中の他、「NOTONE」から自身が監修するアイシャドウも発売決定。

〈NAKO〉パーカ¥11,000／ニッチ ジョー（ヘムト PR）〈HITOMI〉パーカ¥9,900／ニッチ ジョー（ヘムト PR）

HITOMI & NAKO no KIZUNA

IZ*ONE時代のこと聞いてみた

HI-NAKO @ KoREA



韓国でのアイドル活動を通して、二人が感じたこと、
日本に逆輸入したことって？



Theme ― 韓国と日本のアイドルの違い

HITOMI 日本では髪色や髪型がわりと自由だったんですけど、韓国では曲ごとにヘアメイクが決まっていたので、カムバックのたびにいろんな自分を見せることができたかな。髪色も金髪、ピンク、紫と色々チャレンジしました。2週間限定だったピンクヘアと、白っぽい金髪がお気に入り♡　日本にいたらずっと黒髪だったかも。

NAKO 日本は成長していく過程をファンが見守る、韓国は練習を重ねて完璧に作り上げてから"魅せる"アイドルかなって思います。どっちもよさがあるよね。

Theme ― アイドルのヘアメイク事情

NAKO 髪を巻く時、日本ではMIX巻きにしてたけど、韓国では全部外巻きにすることが多くて。びっくりしたけど、大人っぽくなれるから日本でも取り入れてます。

HITOMI その"ヨシンモリ"っていう女神みたいな巻き方、韓国で流行ってたよね。メイクだと平行眉と、ピンクメイク。日本ではずっとブラウン系のシャドウを使ってたけど、韓国に行ったら基本カラーがピンクに変わった!

NAKO つけまつ毛を一本一本切ってつける技術もすごかった。

HITOMI まるで田植えみたいに…アートを作るイメージですね。





Theme ― IZ*ONEで得たもの

NAKO 自信を持つって大事、ということ。自分のパートの振り付けを自分で考えていたメンバーもいて、魅せ方をわかっているんです。自信が持てるように、私は特に表情の練習をいっぱいしました。たくさん練習すれば、本番で緊張しても自然と出てくるものだと思う。

HITOMI 私も韓国で自信がつきました。全員で歌うパートより自分が抜かれるソロパートが多いから、いかに魅力的に見せるか鏡と向き合う時間が増えて。鏡は苦手だったけど、勝負は一瞬。時間をかけて角度やジェスチャーや表情を練習して、それをファンから褒めていただいて、自信に変わっていったのかなと思います。



Theme ― 自分、変わった！って思うこと

HITOMI 韓国はダンスがきれいに見えるよう身体のラインがしっかり見える衣装が多かったので、ボディメイクはすごく気をつけていました。実は「韓国のオーディションを受ける!」って決めてから体型の管理を始めました。効果があったのは、やっぱり運動。お休みの日もジムやレッスンを入れたり、完全にオフの日はつくらないようにしていました。

NAKO HKT48に帰ってきて、メンバーに「全然違う人みたい」って言われた時、成長したんだなって嬉しくなりました。カッコイイ系の曲をたくさんやってきたので、クールな表情もできるようになったのかな。あとは韓国で一人行動ができるように。でも、一人ご飯だけはまだ苦手なんですけどね（笑）。

ひぃなこコバナシ

【偏愛♡韓国コスメ】

HITOMI 韓国ではイニスフリーのお粉がとにかく流行っていて、メンバーもメイクさんもみんな持っていました。

NAKO 韓国で知ったジベルニの密着ファンデはリーズナブルなのにすごくよくて、今でも愛用しています!





今のこととか
HI-NAKO@JAPAN

HITOMI & NAKO no KIZUNA

「AKB48、HKT48にもっと注目してほしい!」と帰国後もアイドル活動に邁進する二人。
日本での新しい挑戦や、二人の近況まで♡

Theme —最近の仲良しEPについて

HITOMI 帰国してから二人でデートしました。
美味しいパンケーキを食べた後に1駅分歩いてカフェに。
NAKO 韓国では2年半毎日一緒だったのに、2か月くらい会ってなくて。
LINEはしょっちゅうするけど、会うのは久々だったから
1駅分なんて余裕なくらい、ずっと喋ってました。あと緊張した(笑)。
HITOMI 私も、奈子ちゃん見て「あ! 芸能人だ!」って緊張した(笑)。
私たち仲いいけど、食べ物の好みは合わないんだよね。
この日も、私がブルーチーズのサラダ食べてて…。
NAKO 私が一口もらったら、まっずッ!ってなった(笑)。
HITOMI 韓国でも、奈子ちゃんずっと麺ばっかり食べてて。
私は麺をあまり食べないので、合わなかった(笑)。
あと、奈子ちゃんはいつも韓国のスーパーで
食べきれないくらい豆腐を買ってたんです。
NAKO それ言うなら、ひぃちゃんも卵買いすぎだったから!(笑)



Theme —日本での新しいチャレンジ

NAKO ドラマ「顔だけ先生」ではお芝居にも挑戦。
連ドラは初めてなので、
緊張しながら手探りで頑張っています…!
今どきな役なので、ちょっと違った私が見れると思う。
HITOMI 私は初めてコスメをプロデュース
しました。これさえあればアイメイクは完璧♡
っていう、4色の正方形のアイシャドウパレットです。
好きなコスメを参考に「この色とこの色を混ぜた色を
作ってください」ってオーダーしたら、
本当にその色になってびっくり!



Theme —今だから聞きたい、お互いのこと

HITOMI IZ*ONEで一緒になる前、私は奈子ちゃんが憧れだったんですけど、奈子ちゃんは私のことを知っていたのか…。
NAKO 知ってたよ! でも名前くらいでどんな子かは知らなくて。IZ*ONEになってから、わりとすぐ仲良くなったよね。
HITOMI 名前は知ってたの?…嬉しい♡ すぐ仲良くなれたのは、奈子ちゃんが「これからは敬語じゃなくていいよ。
2年半一緒に住む家族みたいなものだから」って言ってくれたのも大きかったと思う。
NAKO 家族かぁ…。韓国にいた頃、リビングに布団持ってってソファで二人で寝たこともあったね～。
HITOMI 年末年始にメンバーがみんな帰省した時、寂しくなっちゃってね。
NAKO 次は私が質問。距離が近くなって、今は私のことどう思ってる?
HITOMI おっちょこちょいで何でもしてあげたくなっちゃう。中身は大人だけど、妹みたい♡
NAKO 妹キャラ出すのはひぃちゃんの前だけなんです。HKT48の中ではお姉さんキャラなんですけど、
こっちが本当の私かなってたまに思っちゃう(笑)。

Theme —最後に、可愛くなれる秘訣って?

NAKO 私もいつも「可愛くなりたい」って思いながら
いろんな画像を見たり保存したりしてるんですけど、その気持ちが大事かなと。
何が正解かわからないし、焦らずに色々試してみるのが一番。
HITOMI 自信がない時こそ、鏡に向かって「今日も可愛い」
「私はもっときれいになる!」ってポジティブな言葉をかけています。
もちろん一人の時に(笑)。自信のなさって出てしまうし、
応援してくれてる方々にもっと好きになってもらえるよう
まずは自分が好きでいよう!と思えるようになったので、
みんなにも自信を持ってほしい!





〈NAKO・ソロ〉ワンピース¥14,300／ユー バイ スピック&スパン(ユー バイ スピック&スパン 渋谷パルコ) カーディガン¥11,880／フラワー 〈HITOMI・ソロ〉トップス¥12,100、パンツ¥9,900／ユー バイ スピック&スパン(ユー バイ スピック&スパン 渋谷パルコ) 〈NAKO・組〉オールインワン¥12,100／ユー バイ スピック&スパン(ユー バイ スピック&スパン 渋谷パルコ) キャミソール¥4,950／スナイデル ホーム 〈HITOMI・組〉オールインワン¥12,100／ユー バイ スピック&スパン(ユー バイ スピック&スパン 渋谷パルコ)

ひぃなこコバナシ

【嬉しかったこと】

NAKO IZ*ONE時代、韓国語が上手くなって「韓国人だと思った!」ってファンの方から言われた時。
HITOMI 自分がインスタやツイッターの美容垢に載ってた時。"本田仁美の美容法!"みたいな。憧れだったので嬉しい! めっちゃ見てますから(笑)。

実際のアレってどうなってるの？

キニナル IDOL事情 Q&A

キラキラしていて可愛くて、私たちを夢中にさせる"アイドル"という存在。
そんなアイドルたちに、気になっていたあのコトについて聞いちゃいました。
ほんの少しだけ"アイドル"というお仕事のウラガワを覗き見♡

1. ライブでのパフォーマンスもなんのその。アイドルのヘアセットに必要なモノって？

ストレートアイロンと、ミニゴムを隠しアイテムとして使っています。ライブの時は、耳の後ろあたりの髪の毛を少し取って、ゴムで細かく結んでおくんです。これだけで髪が固定されて、崩れにくくなるんですよ！　残しておいた髪を上からかぶせると結んでいるのが目立たないので、さらにオススメ♡

——上國料萌衣（アンジュルム）

アイロンは2種持ちです！　サロニアのストレートアイロンと、ホリスティックキュアの26㎜の巻きアイロンが必須アイテムです。ホリスティックキュアは、美容師さんが巻いてくれた時に「これ今までで一番きれいに巻けている！」と思ったことをきっかけにハマっちゃいました。もうこの2つが手放せません♡

——齊藤なぎさ（=LOVE）

前髪カーラー、前髪のトップのボリュームを出すためのヘアピン、そしてハードスプレーが必須アイテム！　韓国で活動し始めてから、前髪のボリュームを意識するようになりました。

——本田仁美（AKB48）

ケープ、フジコのポンポンパウダー、あとは巻きコテ！　"アイドル＝崩れない前髪"だと思っているので（笑）、前髪をしっかり固めてくれるアイテムは外せません。ポンポンパウダーはライブで汗をかいた時に、ふわっと元に戻してくれるのでこれも愛用しています♡

——大谷映美里（=LOVE）

2. 崩れないことが命♡メイクのこだわりは？

ベースはほどよくツヤがあってマットな肌が好きで、かつ汗に強いことが必須。それを叶えてくれるのが、メイクアップフォーエバーのパウダーです。目元はラメをのせるのがこだわりです。鏡を見た時にキラキラしていると自分もテンションがアガるし、ステージに上がる際に"今日も頑張るぞ"ってモチベーションにもなるので♡

——本田仁美（AKB48）

ファンデーションにはこだわっています！クリオのキルカバーファンデーションを使った後、エスポアのリキッドファンデーションをハイライトとして鼻筋、あご、頬に使っています。リップはきちんと色が出て、ステージ上でも落ちないマットを愛用しています♡

——矢吹奈子（HKT48）

こだわりは色で遊ばないこと！　目元はラメで王道に、チークやリップはパキッとしているけどケバくならない上品なメイクを心がけていました。今でも使っているのは、CandyDollのアイライナーと、KISSのリキッドコンシーラーです。

——鈴木愛理

チークは1回で3色使っています。最初にピンクを薄く塗って、上からツヤのあるものを重ねて、最後にハイライトをのせます。ライブの時、遠い席からでもキラキラと見えることを意識しているので。ツヤは大事!!

——音嶋莉沙（=LOVE）

3. アイドルから見た"TOP OF アイドル"ってどんな人？

指原さんはもちろん、現役で言うと柏木由紀さんは見た目も中身もずっと"アイドル"を貫いていて、カッコイイなって思います。柏木さんはファンの方との距離感も素敵で、寄り添うような、友達のような感覚で接していらっしゃってて、それができるのも経験を重ねられているからなんだろうなって憧れますね。

——大谷映美里（=LOVE）

たくさん苦労した人、自分の中で"何か"を乗り越えた経験がある人だと思います。順風満帆で、誰もが憧れるような人生を歩んでても、陰ながらすごく葛藤していたり、それを乗り越えるために切磋琢磨した人ってにじみ出ているものが違う気がしていて。そのオーラに人は惹かれるのかなって思います。

——鈴木愛理

"自分らしさ"を見失わない人！メイクにせよ、ダンスのクオリティにせよ、自分の魅せ方にせよ…「なんでもいいよ」というのではなくて、「自分はこう思います」ってしっかりこだわりを持って、突き詰めている人こそカリスマだなって思います。

——上國料萌衣（アンジュルム）

メンタルの強さは本当に大事！　なので、強い芯がある人かな。あとはずっと謙虚な心を持ち続けている人も素敵だと思います。カッコいい人って、華やかでオーラがあるのに相手のことを気遣う余裕が備わっているんですよね。そういう人に自分もなりたいなって思います。

——音嶋莉沙（=LOVE）

4. これって"アイドル"だけかも…？アイドルなら共感しちゃうあるあるを教えて！

携帯の写真がほぼ自分で埋まっている、っていうのはあるあるです（笑）。SNSに自撮りを投稿するように心がけているので、事あるごとに写真を撮るようにしているんです。気がつけば1回で500枚くらい撮っちゃうこともあるんですよ！　何も知らない人が見たら、本当にびっくりすると思う！（笑）　フォルダがいっぱいになっちゃうので少しずつ消すのも日課になっています。

——齊藤なぎさ（=LOVE）

人と話す時に"目を見て話す"のはアイドルっぽいクセかなと思います。昔は人の目を見て話すことが得意な方ではなかったんですけど、握手会でファンの方々とお話しする時とか、目を見て話した方がきっと喜んでくれるだろうな…と思って意識するようになりました！　今では目を見て話す方が自然になってるかも。

——矢吹奈子（HKT48）

モデルのお仕事を始めてみて気がついたんですけど…私、カメラを向けられると顔をバッチリキメちゃうんです（笑）。モデルの時に必要なのはきっと自然な表情とか、ふとした瞬間のムードたっぷりな表情のはずなのに、ついクセでキリッとしちゃう！　「自然に、自然に…」っていう感覚は、アイドルの時にはあんまりないなぁと思います。

——上國料萌衣（アンジュルム）

5. アイドルになりたい人が心がけるべきことって？

アイドルって想像以上にいろんなルールや決まりがあって、そこに足を踏み入れるってことは"普通の女の子の生活"はどうしても送れないのかなって思うんです。でもその反面、いろんな人たちに応援してもらえたり、たくさんの愛をもらうことができるっていうプラスな面もあります。だからアイドルになりたい子に言いたいことは「本当に心からアイドルになりたいのか、よく考えてみて」ってことかな。私ですか？　もちろんアイドルになって、本っ当によかったって思っています！

——鈴木愛理

え…これって私が答えてもいいんですか!?　私自身心がけていることで言うと、笑顔でいること、謙虚な心を持ちつつ、でも親しみやすさやある程度の適当さを持つこと、です。謙虚すぎて遠い存在になってしまうのは自分自身も疲れちゃうと思うので、ゆる〜く大切なところは締める気持ちでいたいなって思います。アンジュルムの中でも"適当"ってよく言われるので（笑）、それはプラスの意味で受け取っています。ほどよく自然でいることって、なかなかできないのかなって思っているので。

——上國料萌衣（アンジュルム）

美意識を高く持ち続けること。アイドルは憧れられる存在だと思うので、そこは常にストイックであり続けたいなと自分にも言い聞かせています。あとは、"自分は自分"と信じる心の強さを持つこと。批判的な意見や中傷的な言葉を見ても、「もっとこうしていこう」ってプラスに変えられる向上心も必要だと思います。あとは息抜き上手であること！（笑）　いつも緊張して気を張っていたら、疲れちゃうし楽しくないですから♡

——音嶋莉沙（=LOVE）

もしアイドルになるなら…難しいですね！（笑）　でも皆さん同じこと言うかもしれないけど、ファンの方へ感謝の気持ちを忘れないこと、自分を好きでいること、美意識を高く持つこと、そして…お肉をたくさん食べること！（笑）身体が資本だし、アイドルってキラキラして華やかな世界って見られがちだけど、体力勝負な場面ってたくさんあるんです。たくさん食べて体力をつけておいてくださいね！（笑）

——齊藤なぎさ（=LOVE）

しずる村上純 × アルコ&ピース酒井健太

推し対談 寝ても覚めてもアイドルトーク。

Idol Talk

Illustration:Murasawa Ayaka
Text:Takahashi Natsumi

推しのいる生活って素晴らしい。そんな魅力を存分に伝えるべく、
アイドル好きな芸人二人をお呼びして、ヲタクならではの
推しトークを繰り広げていただきました♡　推しメンのことはもちろん、
その魅力やヲタクでいることの楽しさなどなど、愛のたっぷり詰まった対談。
読み終わったら、あなたもヲタ仲間に入りたくなること間違いなし♡

しずる ● 村上　純



1981年1月14日生まれ、東京都出身。お笑いコンビ・しずるのメンバー。でんぱ組.incの楽曲にある『マイナスからのスタート舐めんな!』という歌詞に涙を流したそう。推しはピンキーこと藤咲彩音。

アルコ&ピース ● 酒井健太



1983年10月29日生まれ、神奈川県出身。お笑いコンビ・アルコ&ピースのツッコミ担当。推しは乃木坂46の樋口日奈（担当カラーは紫とオレンジ）。「ひなちまは生活の一部」とのこと。

推しのオフ会で新しい出会いをゲット

——お二人がアイドル好きになったキッカケは？

村上 アイドルは学生の頃から好きだったな。

酒井 僕はラジオで共演した、乃木坂46の永島聖羅ちゃんが最初ですね。今までアイドルにハマったことがなくて、何も知らないからちょっと勉強しようと思ったら、どっぷり浸かっちゃったみたいな。

村上 あ、乃木坂入りなんだ？

酒井 はい。僕、乃木坂入りっす。当時は出待ちに聖羅ちゃんのファンがいて、「この曲を聴いてください！」ってすすめられた曲を聴いているうちにどんどん好きになった感じですね。村上さんは何入りですか？

村上 俺はね、チェキッ娘。フジテレビでやっていた公開オーディション番組から登場した子たち。

酒井 うわぁ、僕も当時観てましたよ、その番組。

村上 俺、DVD買ったりファンレター送ったりしてたから、その頃からヲタクの気質があったんだろうね。で、チェキッ娘が解散して推せなくなってから12年後、最上もがちゃんに出会って。

酒井 ほう！

村上 金髪ショートカットで色白。どことなく漂う哀愁感が、今までアイドルの中にはいなかったキャラクターで、新しい新星がきたぞ！ってビビッときた。だから、でんぱの入りはもがちゃんなのよ。そこからライブの面白さにハマり、もがちゃんが脱退してからは箱推し→ピンキー（藤咲彩音）推し。

酒井 いいですねぇ！　オフ会とか参加します？

村上 するする。俺、2日間泊まりのオフ会に参加したことあるよ。朝6時集合でロケバスを借り切って、河口湖でBBQとかしながら、夜はロッジででんぱ組のライブDVD鑑賞（笑）。知らない人ばっかりだったけど、そこでヲタ仲間たちと仲良くなってさ。

酒井 うわぁ楽しそう。ヲタクってフランクだから、めちゃくちゃ話しやすくて優しい人多いですよね。僕、オフ会で仲良くなったヲタ仲間にライブの楽しみ方を教えてもらいましたよ。最初は恥ずかしかったけど、10分後にはギャーギャー言ってた（笑）。

村上 わかる。最初はみんな自意識過剰なんだけど、誰も自分のことを見てないんだよね。グッズとか着ないで壁際で観ている〝地蔵〟とか、後ろの方で見守る〝後方彼氏面〟とか、ライブの見方もファンによって色々だし。決まってないのが楽しいんだよね。

僕たちがアイドルにハマったキッカケ。



村　ピンキーのオフ会で3代目TO（トップオブヲタ）に選ばれました



妄想を楽しむことこそヲタクの醍醐味

村上 最近、推しに関してグッときたことはある？

酒井 僕の友人の話なんですけど、マジですごいんで聞いてください。最近友達がライブに行けてなくて、推しに会えない期間が長かったらしいんです。でもこの間…なんと、そいつのインスタグラムのストーリーに推しの足跡があったんですよ！

村上 えっ、それ相当すごくない？　その友達の顔（アイコン）をタップしてるってことでしょ？

酒井 はい。顔をタップしているんですよ！　そいつ、「僕のことを好きだということでいいかな？」って言ってましたよ（笑）。

村上 いや、先走りすぎでしょ！（笑）　どんな投稿あげてたの？

酒井 確か、ラーメンとかご飯系。もうこれは一緒に食べたと言っても過言ではないですよね？

村上 うん、もうこれは思い出を共有した!!

酒井 幸せだなぁ…羨ましいっす、マジで。

村上 そう思えるからヲタクは楽しい。考えるのはタダですからね！



酒　ライブ中、推しから僕に投げキッス…！　大きな勘違いが楽しいんです

僕たちがキニナル

NEXTブレイクアイドルは…

BiS チャントモンキー



「圧倒的吸引力の持ち主。あどけなさがあって気になる存在です。絶対ハマるから、詳しく調べるのを控えているくらい(笑)。」村上純

NMB48 渋谷凪咲



「天然の破壊力がスゴイ。四国4県を聞いた時、宮城と福島を含めた6県で返ってきたんですよ。この子には勝てないです。」酒井健太

思わず共感…!?

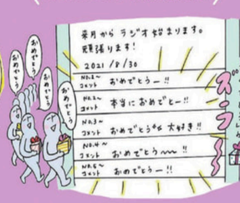
アイドルヲタあるある。

アイドル話に対する＼リプや写真は秒速／



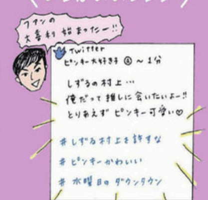
関連写真が秒で送られてくるのは、もはやヲタクの才能。Twitterでアイドルに関する話をつぶやくと、速攻で写真付きのリプライがくるんですよ。本人だけでなく、誰かと一緒にいる写真とかも。推しに対する反射力が本当にスゴイ。

とにかく推しに＼おめでとうを伝えたい／



推しに新しい仕事が入ると「おめでとう!」ってお祝いコメントのリプライを送ります。「今日、朝起きれた!」の発言には「さすが!」「よかったね、えらい!」と褒める。何かがあったらおめでとうと言いたい気持ちがあるのかも。

バズり欲求高め&＼ノリがいいヲタク／



結構ハッシュタグで遊びがち。前に僕(村上)がでんぱ組.incのピンキーが近くに隠れているっていうドッキリにかかった時、#しずる村上を許すな ってタグをつけて、SNS上でいじりコントが繰り広げられてました。面白い。

Q にわかファンってどう思う?

酒井健太：最初はみんな、にわかだからなぁ。

村上純：そう!　酒井ちゃんの言う通り、最初は全員にわか。地下の時から推していて「地上からだろ?」みたいな言い方をする人もいるけど、にわかが増えないと新規ができないし、古参の人たちが離れていくこともあるし、そうなるとアイドルとしてやっていけないから。

酒井健太：うん。まずは、にわかにならないと。

村上純：にわかも、新規も、コンプレックスを感じることはない!　まぁ俺は、半ヲタ認定されてるけどね。推しと共演する可能性があるし、自分たちはずっと追っていても握手会やチェキ会でしか直接話せないのに、お前は仕事で会えて金ももらってんのか!ってなるから。

酒井健太：あ〜まぁファンは確かに思うかもなぁ。

村上純：そうなんだよ、俺も逆の立場だったらそうなる気がするし…。それこそ酒井ちゃんが俺の推しと仕事してたら「酒井ちゃんかぁ…」みたいな気持ちになるよ。

酒井健太：(笑)

村上純：でもとりあえず、にわかも新規も、コンプレックスを感じることはない!ってことで。

Q ファン同士でいちばん盛り上がる瞬間ってどんな時?

村上純：やっぱり個人の仕事が入ると盛り上がるよね?

酒井健太：そっすね。僕はひなちま推しを公言しているから、ひなちまに個人の仕事やセンターが決まったり、選抜メンバーに入れた時とかは、僕のところにコメントやDMがきます。「酒井ちゃんよかったね!」「酒井さん、おめでとう!」って(笑)。

村上純：それ、めちゃくちゃ嬉しいじゃん!ww

酒井健太：自分のことのように「ありがとう」とか、「たまたまっすよ〜」とか言っちゃうもん(笑)。

村上純：謙遜しちゃう(笑)。やっぱりヲタ同士って喜びを共有できるのがデカいよなぁ。推しの生誕の時は、TOとしてヲタ仲間からお金を集めて、花やケーキ、手作りのフォトブックを買うじゃん?　それをピンキーに渡しに行ったら笑ってくれた、的なエピソードを話すと、また盛り上がったりしてね。

酒井健太：いいなぁ。僕も最近はないけど、オフ会はやっぱり盛り上がりますね。乃木坂好きが居酒屋で集まって、DVDを観ながら一緒に騒いで楽しむとか最高。

村上純：本当、大人の青春だよね。楽しすぎる。そういえば俺、前に道を歩いていたらメンバーのヲタから「ピンキーのTOですよね?」って声かけられたことあるわ。

酒井健太：しずるの村上よりもTOなんですね(笑)。

村上純×酒井健太

推し妄想トーク

村上純：推しがいるのといないのとでは、本当に人生が変わる。アイドルを好きになるって、擬似恋愛を楽しんでいるみたいなところがあるんだよね。ピュアな恋心だから、絶対に下心まではいかない。

酒井健太：いかない、いかない!ww

村上純：手をつないでいるところとかは夢で見るけど。妄想すること自体が楽しいんだよね。

酒井健太：それだけで幸せになれるんだもん。家で一人寂しくゲームしていたとしても、ここに推しが一緒にいるんだと頭の中で勝手にイメージしちゃえば、ワクワクするし。

村上純：(笑)。何か悪いことをするのではなく、ヲタクは想像で恋愛を楽しめる!

酒井健太：ちなみに俺のベストな妄想ストーリーは、推しが俺のブカブカなTシャツを着て、一緒にマリオカートする。夕方くらいにふと寝ちゃっている姿を見て「疲れてるんだなぁ」と見守りながら布団をかけてあげたその瞬間、窓の外は秋の夕暮れ…みたいな。

村上純：あぁ〜いい!!

俺はね、何気なく渋谷のスクランブル交差点を歩いていた時に、あ、向こう側にいるのピンキーだ、って気づくの。
でも、立ち止まっていられないし向こうも気づいていないだろうから、そのまますれ違うじゃん?　ここで会えただけで嬉しいわ、みたいな感情で歩いていたら後ろから肩をトントンされて「村上さん、いつもありがとうございます」と一言。
その瞬間に信号がピカピカと光り出して、赤になる前にお互いが走り去っていく…。

酒井健太：うわぁぁぁぁ!!wwwww切ねぇ!!　めっちゃいいっすねぇ!!それですわ!!!!wwwwww

村上純：やばい、これ考え出したら一日終わるわ(笑)。

酒井健太：いや、それが楽しいんすよね。
ヲタクの人たちって、みんな一つのことに向かって情熱を注いでるから、団結力があるっていうか。みんなで熱くなれるっていうか。まぁハタから見たらちょっと気持ち悪いかもしれないけど(笑)。

村上純：そうそう。お互い地球上で生まれているって時点で、0.01%は「俺のこと気づいてくれているかも、好きでいてくれるかも」っていう可能性、捨てきれないじゃん?(笑)

酒井健太：(笑)。いや、何度も言いますけど、勝手に思うのは自由ですからね!

村上純：そう、妄想ですからw

真剣な話になるけど、俺はアイドル=甲子園って勝手に思ってるんだよね。
駆け出しのアイドルが、最終的には東京ドームや武道館でライブできるように一生懸命、ひたむきに努力するっていうところに感動するというか、心動かされるというか。

酒井健太：サクセスストーリーを見届ける的な要素は確かに似ているかもしれないっすね。

村上純："可愛い"っていう感情だけじゃなくて、こっちまで勇気もらえるよな。こんなに頑張っているなら俺も頑張んなきゃ!!ってね。

\ arしらべ /

アイドル Fashion & Hair Makeup変遷

Photo:Shuukanjosei　Text:Takahashi Natsumi

ある時はファッションアイコン、ある時は世の中の風潮を
表す象徴として、いつの時代も目を離せないアイドルたち。
時代を牽引する彼女たちの衣装やヘアメイクはどう変わっているの？
話題を呼んだアイドルたちとともに、トレンドを振り返っていきます♡

\ 解説してくれた方はコチラ /



Stylist 笠原百合さん

論理的思考とセンスを兼ね備えたスタイリスト。トレンドを押さえつつ、カジュアルと華やかさの絶妙バランスを取り入れたスタイリングが魅力♡



Hair Makeup Artist 野口由佳さん

ROI所属。ティーン誌からモード誌まで幅広く活躍中。ベーシックにトレンドを織り交ぜたメイクが得意でモデルたちからの支持も厚い売れっ子HM♡

1980's

代表的なアイドル

- 松田聖子
- 中森明菜
- 小泉今日子
- 中山美穂
- Wink など



笠「ウエストはコルセットでシェイプさせて、下半身はチュールスカート。王道バランス力が◎」

野「ウブっぽい太眉やマット肌で可愛らしさはあるけど、意外とチークレス。決して子供っぽくないんです」

笠「キュート、クール、カジュアル、大人。曲のコンセプトに合わせてしっかりイメージが棲み分けられている印象」

野「リバース巻きやマットリップなど、結構都会的。ちょうど今のトレンドがこの時代寄りになってきている気が」

（この時代のアイドルは…）

笠「スカートの中にチュールを入れたり、ドレスっぽかったり、THEステージ衣装！だったなぁ。舞台のセットに合わせてベストな衣装が番組ごとに違っていた印象です」　野「確かに。ヘアやメイクも共通点があまりないので、トレンドというよりも衣装や曲に合わせている気がします。聖子ちゃんやWinkみたいなふわふわヘアや、中森明菜さんのような辛口な目元、修正のない時代にこれは技術のレベルが高い&抜け目がなくて美しい…♡」

1990's

代表的なアイドル

- 広末涼子
- SPEED
- 観月ありさ
- モーニング娘。など









野「ストレートヘアが主流で、その中に自分の個性や色を出している印象。ワッフルアイロンが流行ってたなぁ」

笠「キラキラふりふりから、ミニスカやパンツ、ちびTとタイトめな衣装にシフト。クールで強い印象の女性像に♥」

野「上がり気味の細眉、ラメ、ブルーや白のアイシャドウ。ギャルっぽいメイクがアイドルにも増えたのが、この頃」

（この時代のアイドルは…）

野「ギャル系が一気に登場。共通して髪型はストレート、メイクは細眉、目力を意識したメイクで、強めなアイドルが増えた気がします」　笠「80年代のアイドルと真逆にいったよね。衣装もダンスミュージックが流行ってきたからか、踊れる前提のものになった印象。台形ミニやゆるデニム、ぴたぴたなTシャツとか、割とステージ衣装っぽくない、一般の子が真似しやすい服を着ていたかも」
野「私も、ちびT×ゆるデニム着てました（笑）」

2000's

代表的なアイドル

- 松浦亜弥
- AKB48
- ℃-ute
- Perfume









笠「再びTHEステージ衣装にリターン。とはいえ、スカート丈が短く、カジュアルめに作られていますね」

野「親近感&身近な感じ。ばっちりなアイメイクで盛ったり、今のトレンドと一番離れている時代かも…！」

笠「カチューシャや小さい帽子など、ヘアアクセをつけているのが流行っていたよね。おそろいみたいな！」

（この時代のアイドルは…）

笠「90年代で割とカジュアルになって、ここでまたステージ衣装っぽい。でも、ドレスというより私服のようなミニスカートだから身近ですよね」　野「ヘアも華美じゃなくて、親近感が湧く感じ。バッチリ黒のアイラインやマスカラにヌーディなリップを組み合わせる、みたいな濃いメイクが主流だから、今のトレンドとは真逆ですね」　笠「そういえばこの頃、小さい帽子とかを頭につけるのが流行っていた気がする！」

2010's

代表的なアイドル

- E-girls
- ももいろクローバーZ
- 乃木坂46
- 欅坂46









野「アイドルの下がり眉"ハの字"が出てきたのはこの頃。みんなが眉山を削って柔らかく、儚げに見えることを意識」

笠「80～90年代とは違って、集団だからこそ"飛び抜けたファッションテイストにはしない"傾向になったよね」

笠「グループでイメージや系統を細かく設定しているから、それに沿った衣装以外は着ないのかも」

笠「グループのイメージに合わせて、メイン衣装が決まってきましたね。あまり数を用意していない印象」

野「儚かったり、お嬢様だったり、元気だったり。個人よりもチームのカラーでヘアメイクを統一しています」

笠「パフォーマンス重視。乃木坂46のスカートは踊った時に美しく見えるフォルムを計算して作っているそう」

（この時代のアイドルは…）

野「時代の流れって眉や目元に出やすくて、この頃からアイドルの下がり眉ブームが到来。目尻は下げてタレ目に、マスカラは茶色一筋と柔らかくて女の子らしいメイクを目指していますね。90年代のギラギラしている感じとは違う」
笠「多様化が進むこの世の中で、おそらく昔よりも安定したアイドルを求められているみたい。坂道系はあまり露出をしない、E-girlsは肌見せで攻めるなど、グループのイメージを守るコーデで足並みが揃っています」

【推しの子】作者が語る
今のアイドルのカタチ

芸能界やアイドルの舞台裏をリアルに描いた超話題作『【推しの子】』作者の赤坂アカ先生、横槍メンゴ先生をお招きして、今のアイドルについてたっぷり語っていただきました。

次にくるマンガ大賞2021 第1位!

Text:Yamaguchi Akiko　Composition:Honda Rie　Design:Tsubomoto Mizuki





横槍メンゴ先生（作画）
2009年に漫画家デビュー。2012年に連載スタートした『クズの本懐』が大ヒットし、アニメ化、ドラマ化もされて話題に。arの愛読者♡



赤坂アカ先生（原作）
2011年に漫画家デビュー。週刊ヤングジャンプにて『かぐや様は告らせたい～天才たちの恋愛頭脳戦～』も連載中。『Apex』にハマり中。

2020年より、週刊ヤングジャンプにて連載開始。産婦人科医として働くゴローと、彼の推しのアイドル・星野アイが"最悪"の出会いを果たし、運命が動き出す。スター作家コンビが新しい切り口で芸能界を描く衝撃作！ 最新5巻までコミックス発売中。

【"人を好きになる"という感情を描きたかったんです】

赤坂　【推しの子】は芸能界を深く、多角的に描きたいっていう思いが最初にあって。その中でアイドルをひとつの軸にした理由は、"人を好きになる"っていう感情をまず柱にしたかったからかな。そういう憧れや崇拝の象徴としては、俳優や女優よりもアイドルっていう概念が一番しっくりくると思ったんです。**横槍**　アイドルものをやりたいっていう話を聞いた時は、アカ先生もともとアイドル好きなのかなって思ったら……。**赤坂**　いや、全然なんですよ。でも調べ始めたらまんまとハマった、というのはちょっとありますね。**横槍**　私は10代の頃からアイドルのライブに行っていて、完全にアップフロントの者なので(笑)。この特集にも、かみこと愛理が！♡　**赤坂**　ほら、この温度感。僕はメンゴ先生のように詳しくないんです(笑)。**横槍**　ネットを見ると「(主人公のひとり)ルビーは絶対かみこ」って言われていたりするんですよ。愛理もすごい人。地球上で一番可愛いんじゃないかな。**赤坂**　僕はアイドルを知らない側の視点から勉強を始めて、段々と二人のすごさを知っていったというか。**横槍**　でも私もめちゃくちゃ詳しいわけではなくて、ライトなハロプロ好き。アカ先生はどちらかというと坂道好きだから、お互い対照的なものが好きっていうのが、いい感じに作品に生きているなって思います。

【リアルな取材から感じた今求められるアイドルのカタチ】

赤坂　僕らは二人とも映画やドラマといったメディア化の経験者で、タレントさんにお会いして、生の声が聞けるようになった。そういう意味では、リアルな取材をさせてもらっているよね。**横槍**　アカ先生はアイドルを勉強して、印象は変わった？　**赤坂**　僕的に大きいなと思ったのはネットかな。今のアイドルはネットと切り離せない存在になったなと。**横槍**　それは私も感じる。セルフマーケティングの時代ですよね。【推しの子】の中でもYouTubeから名前を売って、売るにしてもコラボからっていうリアルな客層の広げ方は今っぽいなと思うし。**赤坂**　昔は地道に路上で「よろしくお願いします」って劇場に客を呼び込むみたいな。そういう時代があったと思うんです。でも今はネット発ができるからね。**横槍**　それに私が想像する昔のアイドルっていうと、大きな芸能事務所が作り上げるというイメージだったから。**赤坂**　そうそう。広告代理店とテレビ局と事務所がなければ成立しなかったものが、今はそうとは限らない。**横槍**　あと私はソロアイドル全盛期の世代なので、ピンでもやっていけるような強烈なカリスマ性は、逆に求められていないのかなと思うこともあって。アイドルのカタチは変わってきているなと思いますね。

【中学生くらいの恋愛感情で"好き"って思える尊さ】

赤坂　アイドルの魅力っていうと、中学生くらいの恋愛観に近い感情を持てるところなのかな。大人になると打算的な考えを判断基準にすることもあると思うんです。でもアイドルは可愛い、性格がいい、とか頭悪く好きになれる。**横槍**　言いたいことすごくわかる。隣のクラスの誰々が好き、くらいの感覚だよね。**赤坂**　足が速いから好きっていう、その頃の恋愛ができるというか(笑)。ピュアな推し方ができるのが、すごくいいなって思います。**横槍**　私は、激烈に歌がうまい歌手の方や演技のうまい女優さんとアイドル、何が違うのかなって考えた時に、本人のキャラクター性や人間性、魅力、いちばん言葉にならない部分で勝負しているのがアイドルなのかなって、なんとなく思います。**赤坂**　タイトルにも使っている"推し"っていう言葉も改めて考えてみると。こういう"好き"を表す言葉は、今までいくつかあったと思うんです。例えば"萌え"とか。でも"推し"は、そこに恋愛感情や下心を混ぜたくないっていうファン意識を感じるんですよね。純粋にその人を肯定したい、応援したいっていう価値観が"推し"という言葉を作ったのかなって。**横槍**　そうだね。わざわざ付き合いたい対象のことを"ガチ恋"って表す単語があるくらい。恋愛的な目で見ることの方が特異な状況に、今はなっているのかも。**赤坂**　最初にタイトル案を出した時は、推しがこんなにホットワードになると思っていなかったので、個人的には助かりました(笑)。

【"この子が世界一可愛い"そう思いながら描いています】

赤坂　【推しの子】のビジュアルに関しては、メンゴ先生に任せっきりだよね。もう全幅の信頼を置いているので。**横槍**　ありがとう。衣装作画の参考にしているのは、初期のAKB48やアップフロント。あとは「縷縷夢兎(ルルムウ)」というブランドも意識しています。**赤坂**　メンゴ先生のカラーイラストは、原色が気持ちいいよね。**横槍**　【推しの子】は『かぐや様』を超える彩度で、さらに売り場でも目立ちたいという気持ちから、もともと派手な衣装プラス、差し色で手袋を入れる、みたいな。**赤坂**　僕にはできないことなので、メンゴ先生に頼んで本当によかった。**横槍**　描いている時は「この子が世界一可愛い」って思いながら描いているんですけど、漫画ってコマごとにキャラが変わるから、すごく浮気している気分になるんですよ。**赤坂**　あはは(笑)。**横槍**　だから推しキャラって、いないんです。みんな可愛い。**赤坂**　そうだね。僕らは、何が可愛いのか、どういう人にみんなは恋をするのか。一挙一動、立ち方から研究して漫画を描いていて。**横槍**　四六時中"愛され"を考えているよね。**赤坂**　究極、僕が可愛くなりたいとまで思い始めましたもん(笑)。**横槍**　いいと思う。その気持ち大事！　**赤坂**　【推しの子】ではアイドルの生々しい感情やリアルな面も描いているんですけど、「アイドルも人間なんだ」というのが裏テーマのひとつで。傷つくこともあるし、みんな頑張っている。それを伝えることで、推す側も推される側もよい環境がつくれたらいいなと思っています。**横槍**　その一助になれたらうれしいですね。

ar's IDOL BOOK



あいどる【アイドル】

「偶像」「崇拝される人や物」「あこがれの的」「熱狂的なファンをもつ人」を指す。日本の芸能界における「アイドル」を『成長過程をファンと共有し、存在そのものの魅力で活躍する人物』と定義する場合もある。(ar調べ)

Design:
Tsubomoto Mizuki

#推し活 Vol.12

推しのいる人生、はじめませんか？

SKY-HI主催のオーディション『THE FIRST』から誕生した、今話題のダンス&ボーイズグループ「BE:FIRST」。プレデビューをお祝いして早速arも直撃してきました！　彼らの魅力を存分にご覧あれ♡

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)　Hair Makeup:Kuji Megumi(LUCK HAIR)
Styling:Yasumoto Yuji　Text:Takahashi Natsumi
Composition:Sayamame　Design:Higuchi Kei

“グループだからこそ、一人一人の個性や意見が大切なんだと知りました”

BF - Episode : 01

LEO SKY-HIさんからの『自分のことをちゃんと愛してあげてください』という言葉。今までは相手をリスペクトすることが正解だと思っていて、“自分を愛す”ことを考えたことがなかったんです。でも自分自身を認めて優しくすることもとても大切なことなんだと学びました。**SOTA** 僕も“才能を殺さない”というSKY-HIさんの言葉が刺さりました。グループでは自分の武器や意見は出しすぎてはいけないと思っていたのですが、それは違っていて、お互いの意見を出し合って刺激し合うことで、一人一人の“色”が詰まったよいパフォーマンスになるんだと実感しました。**RYOKI** 全員に違う得意分野があって、輝ける場所がある。足りない部分は全員で補えるし、逆に全員から盗めるというのが、BE:FIRSTの強みだなと思っています。

BF - Episode : 02

MANATO 『Shining One』のMV撮影時、小さいサイズの画面でメンバーとプレイバックを観ていたんですが、みんなが目を輝かせながら、次のシーンに生かそうと見ていたのがすごく印象的で。“あの時の自分はこういうふうに映っているんだ”とか、“僕たちは今、本当にアーティストとして活動しているんだな”と、色々な感情があふれていた瞬間でした。**LEO** ちょうど昨日、音楽番組『MUSIC BLOOD』さんに出演できることがサプライズで発表された時も、『え！　出られるの!?』とみんなで喜んで。同時に身が引き締まります。**SOTA** あと、SKY-HIさんのお母さんが手料理を作って事務所に持ってきてくれた時もみんなキラキラしてたよね(笑)。お店で出てくるような食事ばかり！

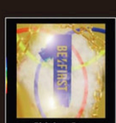
BF - Episode : 03

SHUNTO メンバーで一番“美”を感じるのは、RYUHEI。歌にしてもダンスにしても、指先の繊細さや表現がすぐにRYUHEIだってわかるくらいの美しさがあるんです♪ **RYUHEI** それでいうとSHUNTOの声質だからこそ出る必要不可欠な歌やラップもあるよね。すごく魅せられる武器だと思う。**JUNON** MANATOはオーディションを通して印象が変わったメンバーの一人。ふとした瞬間に見せるMANATOはすごく静かで、声を聴くと落ち着くんですよ。でも慣れた人にはふざけてくるっていう明るさもすごく魅力的！　**RYOKI** 色々と未経験というところから最後まで勝ち残って、絶対に諦めずに頑張るJUNON。“努力を怠らない”ができるのは、本当に才能の一つですよね。



個性あふれる7人の夢を応援し続けたいっ！

BE:FIRST / ビーファースト /



プレ・デビュー曲『Shining One』配信中！

オーディションの最終審査で課題曲として披露された『Shining One』を7人が新たに歌い直し、編曲・振り付けをアップデートした一曲。SKY-HIが彼らへ送ったメッセージと、未来に向かって走り出す7人の輝きが詰まった珠玉のダンストラックとなっている。

#推しコメント

つな子「全員の個性が際立っていて、全員がセンターでエースなグループなんて、BE:FIRST以外ありえない!!!!　一生応援します!!」kiki「SOTAのダンスもラップも歌もコレオも全てが大好きです」まゆか「LEOくんの『誰かのたった一言になりたい』って言葉がすごく心に残っています。一言どころか毎日LEOくんの言葉に救われて元気が出てます!!」momo「みんなが音楽と真剣に向き合う姿を観て私自身も音楽の距離が近くなりました」サアヤ「どんな時も弱音を吐かず常に成長し続けて…芯が強いところがかっこいいJUNONくんが最高すぎて。ねぇ、この気持ちどーすればいいの〜!!!!」ミユキ「BE:FIRST箱推しです。みんな違ってみんないい、一人には絞れません!!　合宿メンバーもSKY-HI社長も含めてBMSG推しです♥」

　♥ 次はあなたの推しのモトへ!? ♥　ツイッターやインスタグラムで、#推し活_arをつけてみんなの“推し”を投稿してね。



おしゃな
相思相愛
Match up
バランス

デニムが映えるメイク
メイクが映えるデニム

永遠の偏愛アイテム・デニムもシーズンごとにアプデが必要不可欠！ ハイウエにミニ丈、アイボリーカラーetc、この秋注目すべきデニムの着こなし方と、ベストマッチなしゃれみメイクをまるっとレクチャーしちゃいます♥

Photo:
tAiki (model),
Otake Miyuki (still)

Styling:
Kasahara Yuri

Hair Makeup:
NAYA

Model:
Sato Harumi

Text (fashion):
Iseki Sayaka

Composition & Text (beauty):
Matsuyama Mizuki

Design:
Tsubomoto Mizuki

やんちゃモードなつなぎの胸元から、ちらっとのぞかせたホワイトのタンクトップが女っぽヘルシー。ラフなオレンジ系メイクで全体のトーンを合わせて、健康的な可愛さをアピ♥　オールインワン¥13,200／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　タンクトップ¥13,200／ナイスナイスモーメント（MIC）　ネックレス¥5,170／ビームス ボーイ（ビームス ボーイ 原宿）　靴¥17,600／エフ バイ ウェルフィット（ダイアナ 銀座本店）

MODEL'S USE

1

2

1やや深みのあるオレンジ。微細な輝きで目元の透明感をUP。アンプリチュード コンスピキュアス ダブルアイズ　13　¥6,600　**2**ソフトマットな質感が、オールデニムコーデにほどよいしゃれみとラフさをプラス。スナイデル　アクアジェム ティント　03　¥3,080／スナイデル ビューティ

HOW TO

↑ make-up

1の★をアイホール全体にオン。**2**はチークとリップ両方に使用。指で、頬の高い位置に横長にポンポンとのばす。リップも指でややオーバーめに。

SALOPETTE UNDERLINE For eyes

ラフなサロペットはアンダーラインで目力底アゲ

目力3割増しのアンダーラインで、カジュアル感強めなサロペに
オンナらしさをトッピング♥　ラインは柔和な赤みブラウンシャドウを選べば、
下まぶたとのなじみもGOOD。



**ざっくりカーデでサロペに
イマドキな抜け感をON**

デニムサロペの中に仕込んだレーシーな白キャミで、お茶目なカントリーガール風にアレンジ。ヌーディベージュのローゲージカーデをルーズに肩がけすれば、ぬくもり感とこなれ感が加わっていいアンバイに。サロペット¥38,500／オムニゴッド(オムニゴッド北堀江)　キャミソール¥11,000／ガールズソサエティ　ニット¥20,900／オスカー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　バングル(2個セット)¥2,530／ゴールディ









爽やか配色のストライプでサロペを都会的にブラッシュアップ。サロペット¥18,700／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



辛めに着こなしたいならブラックデニムを推奨。ハイウエ切り替えですらっと脚長に。サロペット¥9,900／リー(リー・ジャパン カスタマーサービス)



タイトなボディコンシルエットでちょいセクシーに♡　レトロな裾のフレアラインも今っぽくてGOOD。スタイルアップも！　サロペット¥12,880／エビヌ

MODEL'S USE



1

RECOMMEND



2



3

HOW TO：**1**の★で下まぶたのみ目頭〜目尻までラインを引く。上まぶたに入れるよりコンサバにならず目力UPできる簡単テク。**1**秋気分を高めるメープルカラー。トーン　ペタル フロート アイシャドウ　02　¥2,420　**2**今回のようなアイメイクには、下段右2色が特に推し。イヴ・サンローラン　クチュール カラー クラッチ　¥13,200(12/1数量限定発売)　**3**質感違いの2色がセットIN。イマドキの抜け感ある陰影も思いのまま。アンプリチュード　コンスピキュアス ダブルアイズ　12　¥6,600

MINI BOTTOM NEO_KAKI_IRO LIPS





ミニ丈はヘルシーなネオ柿色リップでラフに

ショーパンにミニワンピ…今季大注目の
ゴキゲンなミニ丈ルックには、こっくりしすぎないキャッチーな
〝柿色＝オレンジベージュ〟のリップがマッチング。



スウェット×ショーパンでボーイッシュにキメて

スウェット＋デニムショーパン＋ごつめブーツのストリートな組み合わせが今年らしさ120%！　ショートパンツ¥4,990／エアリー バイ アメリカン イーグル（H3O ファッションビュロー）　トップス¥13,750／ドリームカラーデポ（ローズ バッド）　中に着たロンT ¥6,050／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥24,200／ラコステ（ラコステお客様センター）　ピアス¥3,960／ルイエン　ショートブーツ¥5,999／H&M（H&M カスタマーサービス）

MODEL'S USE


1

RECOMMEND


2



3

HOW TO：1を唇全体に直塗り。1マットな仕上がりながら、するんとなじむ。こっくりしすぎていない柿色は、ラフなコーデにもぴったり。今季マストバイ。スナイデル　ルージュ スナイデル マット　06　¥3,080／スナイデル ビューティ　2柿色リップの上からレイヤードして、まろみカラーを楽しむのもGOOD。高保湿で、トリートメント効果も。SHISEIDO　カラージェル リップバーム　102　¥3,850　3オレンジブラウンのティントリップで一気に秋モードに！　リカフロッシュ　ジューシーリブティント　01　¥1,848

ロングブーツでミニワンピに季節感とリッチ感を添えて

ミニとブーツの脚見せ＝絶対領域が最強フェミニン♡　インナーにシアートップスをレイヤードするテクが今っぽくて新鮮。ワンピース¥5,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）トップス¥7,480／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　帽子¥4,400／キャセリーニ　ロングブーツ¥34,100／ソル サナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

TREND COLOR COORDINATE

旬なハイウエデニムにはグリーンニット&目尻カラーラインで即今っぽ！

スラックス感覚ではけるハイウエのデニムには、大人顔なグリーンニットが好相性。肌なじみがよく、かつアクセントになる暖色系アイラインで洒脱に。





洗練グリーンニットでこじゃれデニムルックが完成

ハイネックにクロップド、ディープなグリーン…デザイン性高めなニットで、いつものデニムコーデをブラッシュアップ。短めニット×ハイウエデニムのコンビはスタイルアップ効果も期待大。デニム¥10,780／ココ ディール　ニット¥6,050／ラグアジェム（バロックジャパンリミテッド）　カットソー¥5,390／ロイヤル パーティー　バッグ¥9,350／ヘイ！ミセスローズ（キャセリーニ）

Trend Color

MODEL'S USE



1

RECOMMEND



2

HOW TO：目尻にのみ**1**をスッと引いてワンアクセントを。**1**ベージュとオレンジの中間色はカラーライナー初心者にもおすすめ。hince　ニューアンビエンスカラーアイライナー　L003　¥1,980　**2**ありそうでないパステルオレンジ。リップにも使えるマルチライナー。ヴィセ アヴァン　リップ&アイカラー ペンシル　021　¥1,320（編集部調べ）／コーセー

こんなブライトなグリーンも新鮮&可愛くておすすめ。ニットからチラ見えする同系色のギンガムチェックや、花柄のファーバッグで遊びゴコロ満載なネアカガールに♡　デニム¥12,100／ラングラー（リー・ジャパン カスタマーサービス）　ニット¥19,800／ナイスナイスモーメント（MIC）　トップス¥7,700／ポピー（レインボーシェイクプレスルーム）　ベレー帽¥4,950／ローズ バッド　バッグ¥4,400／キャセリーニ　ショートブーツ¥10,120／ランダ



ガーリームードなパフスリ&Aラインのロングワンピも、ブルーデニム素材ならたちまちフレッシュな雰囲気に。ワンピース¥14,300／ココ ディール



もこもこのボア襟で、ボーイッシュなデニムブルゾンに可愛らしさをデコレート♡　ブルゾン¥16,500／レディアゼル（レディアゼル ルミネエスト新宿店）



裾にあしらったボリューム満点のブラックファーで、ベーシックなデニムをリッチに味つけ。股上深めのデザインもイマドキで◎。パンツ¥11,880／エビヌ

MODEL'S USE



1



3



2

1しっとり&潤みのある質感のおかげでカーキ系でもクールになりすぎずGOOD。ヴィセ リシェ　グロッシーリッチ アイズ N　GR-7 ¥1,320（編集部調べ）／コーセー 2さりげなく存在感が出るダークグリーン。アディクション　ザ マスカラ カラーニュアンスWP　010 ¥4,180　3淡ピンクにキュン♡73%が植物由来成分のヴィーガンネイルは要CHECK。ネイルズ インク　プラント パワー　ビー フィアレス スイッチ オフ　¥2,530／TAT

HOW TO

make-up

1のⅠを上まぶた全体に、Ⅱを下まぶたに。2を下まつ毛のみに塗る。3は二度塗り。目元に深みを出し、指先にラフな甘さを足すのが正解。

BLUE __ COLORFUL GOODS



デニムONデニムに
メリハリカラーで華やぎを

シンプルキャミにぶかっと羽織ったGジャンで、媚びない自然体なムードを醸し出して。カラフルな小物使いでベーシックなデニムコーデに奥行きをプラス。ブルゾン¥16,500／ラングラー（リー・ジャパン カスタマーサービス）　パンツ¥27,280／ブラスバンド（リアルスタイル）　キャミソール¥4,290／ココ ディール　カチューシャ¥3,850／キャセリーニ　バッグ¥6,050／メリッサ（H3O ファッションビュロー）　サンダル¥13,200／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



ブルーデニムには小物&マスカラで色を差すのが洒脱

THE・デニムなブルーデニムには、カラフルなバッグやシューズでパンチを加えるのが今年流。グリーンのマスカラ+シャドウで秋スイッチON♡









INDIGO_

インディゴデニム×赤リップは相思相愛カンケイ

RED LIPS

レトロムードなインディゴデニムも今季リリース率高め。

ブラウン系の赤リップなら、濃紺デニムとの

なじみもいいし、ぐぐっとアカ抜けた印象に。







RECOMMEND

MODEL'S USE



3 2 1

HOW TO：全体に1を塗った後、ティッシュオフしてツヤを抑えて。1ソフトマット&シックな色が、インディゴデニムにはもちろん秋冬にもマッチ。エスプリーク　シフォンマット ルージュ　RD411　¥2,530（編集部調べ）／コーセー　2人気のリップがミニサイズになって登場。101はこのキットだけの特別カラー。アディクション　ザ マット リップ リキッド　"ミニトリオ"　002（掲載は101）　¥4,730（11/12限定発売）　3ホリデー気分を高める限定パケ。ゴールドラメが唇の上で華やかにキラめく。イヴ・サンローラン　ルージュ ヴォリュプテ シャイン コレクター　76　¥4,950（10/22数量限定発売）



リーバイスの古着風セットアップが洒落っ気満点。インナーはあえてビスチェを合わせて、デコルテやお腹をチラ見せしておフェミに♡　ジャケット¥15,400、パンツ¥12,100／リー（リー・ジャパン カスタマーサービス）　ビスチェ¥6,380、バッグ¥7,920／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　カチューシャ¥2,750／カオリノモリ（カオリノモリ ハラジュク）　ショートブーツ¥28,600／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）





レディなインディゴワンピをロンTでラフにハズして

華奢なストラップとフィット&フレアシルエットが大人フェミニンなキャミワンピを、ロンTでほどよくカジュアルダウン。スエードキャップ&サイドゴアブーツのピリ辛小物でクールに。ワンピース¥13,090／ランダ　ロンT ¥9,900／クレオルム（ローズ バッド）　帽子¥6,600／オーバーライド（オーバーライド 神宮前店）　イヤリング¥1,980／ゴールディ　バッグ¥3,850／キャセリーニ　ショートブーツ¥12,980／マウジー（バロックジャパンリミテッド）

フリルブラウス×ツイードショーパンのラブリー度高めなコーデも、ブラウスがデニムならお上品な印象に。こげ茶スエードのロングブーツで足元に重厚感を足せば、季節感もバッチリ。ブラウス¥11,000／シャルル シャトン（シャルル シャトン ラフォーレ原宿）　ショートパンツ¥7,590／レディアゼル（レディアゼル ルミネエスト新宿店）　バッグ¥13,200／ノエラ　ロングブーツ¥33,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

デニム ニット と メイク MATCH UP

DENIM & KNIT & MAKEUP

今季絶対見逃せないビッグトレンド、カラーニットにしっくりハマる最旬デニム&メイクをそれぞれナビゲーション！



MODEL'S USE

赤みのあるマットなシャドウを単色使い。上下ともに囲んで、さらに目下に重ねればグッと秋モードにシフト。アディクション ザ アイシャドウ 017M ¥2,200

チアフルなオレンジモヘアを黒デニムで引き締めて

ボリューム袖とふわふわモヘアが表情豊かなオレンジニットは、ブラックデニムで大人っぽく引き算。足元のゼブラ柄ブーツがスパイシーなアクセントに。ニット¥20,900／ミチ(ローズ バッド) デニム¥13,200／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン) ネックレス¥4,400／ビームス ボーイ(ビームス ボーイ 原宿) ショートブーツ¥12,100／キャセリーニ



MODEL'S USE

指でラフにポンポン塗るより、グリグリとたっぷり直塗りで発色を楽しんで。青みピンクでブロックチェック×デニムコーデに遊びゴコロを。アンプリチュード コンスピキュアス リップス 22 ¥4,950

派手めチェックをシンプルデニムでマイルドに中和

グリーン×パープルのブロックチェックがアイキャッチーなニットアンサンブルを、ベーシックなテーパードデニムでクールダウン。ブロックチェックは、この秋要チェック！ カーディガン¥10,890、キャミソール¥7,700／ドリームカラーデポ(ローズ バッド) デニム¥17,600／ガールズソサエティ バッグ¥4,400／コントロールフリーク(キャセリーニ) イヤリング¥5,280／ルイエン



MODEL'S USE

指に取り、頬高めに横長にオン。服が全体にマットな質感なので、頬に光を集めてツヤ肌に仕上げ、血色感をプラス。立体顔に！ hince トゥルーディメンショングロウチーク G002 ¥2,750

レモン×ピスタチオのまろやか配色にキュン♥

旬色同士の組み合わせでトレンド感全開に。オーバーサイズニットとフレアデニムのコンビも鮮度高め。ニット¥41,800／ビリティス・ディセッタン(ビリティス) カットソー¥4,400／ラグアジェム(バロックジャパンリミテッド) デニム¥15,400／ワンティースプーン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) ネックレス¥8,250／ヘイ！ミセスローズ(キャセリーニ) 靴¥16,500／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



MODEL'S USE

ブルーコーデの時は、色ではなく大粒パールのキラめきでメイクに存在感を出すのが◎。まぶた全体にオン。ルナソル フラッシュクリエイター EX07 ¥3,300(11/19数量限定発売)／カネボウ化粧品

ブルーニット×淡デニムのグラデで上級者を気取って

ブルーカラーでグラデをつくるだけで、いつものワンツーコーデのオシャレ指数が格段にUP。デニムにふわっと重ねたチュールのヴェールで、今年らしいニュアンスを加えて。ニット¥12,700／リリー ブラウン ワンピース¥9,350／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿) デニム¥4,999／H&M(H&M カスタマーサービス) イヤリング¥22,000／オウシーナン(ススプレス) バッグ¥7,150／キャセリーニ ショートブーツ¥10,120／ランダ

IVORY & BEIGE_ ONE_TONE MAKEUP

アイボリー・ベージュ系はワントーンメイクで色素薄めに

ニュアンスカラーブームの流れで、淡めデニムは白よりも
エクリュやベージュのデニムがダンゼン気分。
デニムに合わせてメイクもナチュラル＆ヌーディに♥



淡～いワントーンで、目指せ“透明感のあるオンナ”♥

シアーなトップスからほんのり透け見えするワンショルのキャミが、新感覚の洗練された女性らしさを演出。小物まで全てペールトーンでまとめて、どこまでもクリーンに。トップス¥6,050／シャルル シャトン（シャルル シャトン ラフォーレ原宿） キャミソール¥12,100／カーサフライン デニム¥27,500／ジョイスアディッド（グジャン） バッグ¥4,950／リージー ブティック サンダル¥7,200／トリートユアセルフ（レインボーシェイクプレスルーム）

イイ具合に色落ちしたベージュで秋デニムコーデに差をつけて。デニム¥11,000／ラグアジェム（バロックジャパンリミテッド）

こんなオシャレ色のデニムがこのお値段とは、さすがはGU！ 切りっぱなしのヘムもスタイリッシュ。デニム¥2,490／ジーユー

上品なエクリュカラーと絶妙な太さのストレートシルエットが都会的。デニム¥11,880／マウジー（バロックジャパンリミテッド）



1アイボリーデニムコーデを引き立てるウォームピンク系フェイスパレット。RMK プリズマティックラスター フェイスパレット 02 ¥6,050（11/3数量限定発売） **2**優しい印象に仕上げるライトベージュ。するするとなめらかに唇になじむ。アンプリチュード コンスピキュアス リップス 19 ¥4,950 **3**頬にはもちろん、マルチに使えて重宝。ファシオ マルチフェイス スティック 03 ¥990（編集部調べ）／コーセー **4**唇にもともと血色がなく不健康に見えがちな人は、やや発色のよいリップを投入するのも手。セミマットで存在感は控えめに。トーン ペタル エッセンス カラー バター 10 ¥2,750

HOW TO

make-up

黒目下を基点に逆三角に**1**の★をのせ、**2**は直塗り。リップは唇の赤みを消すように塗り、顔から強い色を引くイメージで。色素薄い洒脱顔に。

ar偏愛ブランドの
魅力をお届けします！

&アール

vol._018

動きやすく機能的なだけでなく、
ひねりの効いたデザインや
鮮やかな色使いで、見る人の心を奪う
スポーツブランドのアイテムは
今やファッションシーンでも
欠かすことのできない存在。
その中でも、おしゃれ感度の高い女子が
注目するアノ老舗ブランドが登場！

PUMA
プーマ

1924年にドイツで靴製造会社として誕生した「PUMA」は、サッカーに始まり、様々な競技で"最速"を求めるアスリートに向けたプロダクトの開発を通し、70年以上にわたりスポーツとカルチャーの発展を加速させてきた。現在ではスニーカーのみならず、そのファッション性の高いアパレルシリーズでストリートでも常に注目を集める。特に人気デザイナーやブランドとのコラボレーションは、毎シーズン話題！



レトロなようで斬新!?　ゴツい足元にも注目！

渋みのあるオレンジのコーデュロイ使いが周りと差をつけそうなクセありジップアップは、オーストラリアの人気ストリートブランド「バターグッズ」とのコラボ。おしゃれ上級者がこぞって愛用するスパッツと、PUMA今季イチオシの厚底ソールを合わせれば、パッと目を引くおNEWなコーデ誕生～♥
トップス￥13,200／プーマ×バターグッズ、スパッツ￥3,300、ブーツ￥15,400／プーマ（プーマ）　イヤリング、靴下、リング／スタイリスト私物



インパクト抜群のアウターで秋の主役に

東洋と西洋の融合したデザインがユニークな「プロナウンス」との
コラボアイテムである、沈む夕日と小石をモチーフにした
シャカシャカ素材のコートがコーデの主役。
スウェット素材でも、クラシカルなデザインのトップスと
長めのスリットスカートで女らしさをアピール。
足元の厚底スニーカーでバランスアップを狙う！
コート￥30,800／プーマ×プロナウンス、スウェット￥10,450、
スカート￥6,600、スニーカー￥12,100／プーマ（プーマ）
その他／スタイリスト私物

Photo:Otsuji Takahiro
Styling:Masaki Aino
Hair Makeup:Kawashima Nozomi (io)
Model:Saito Kyoko (Hinatazaka46)
Composition & Text:Kamakura Hiyoko
Design:Naitoh Hanako





スポーティ&ロマンティックの融合を満喫

ストレッチの効いた小花柄ワンピは、カジュアルに見えて
さりげなく女らしいシルエットをアピールする、あざとアイテム♥
だぼっとしたアウターはフェイクファーで重量感ゼロだし、
ホワイトのバケットハットも汚れに強いフェイクレザーなので
実はデイリーに活躍するのが嬉しい。
足元はパワフルなブラックでCOOLに引き締める。
アウター¥12,100、ドレス¥6,600、ハット¥3,740、
靴¥13,200／プーマ　イヤリング、靴下／スタイリスト私物





『スポーティな服にはもちろん、甘いコーデのはずしにも活躍しそうな黒キャップが◎。』
日向坂46 齊藤京子さん

『コーデの主役になりそうな大胆なコントラストと、どこまでも歩けそうな履き心地が素敵♥』
エディター 鎌倉ひよこさん

『ありそうでない絶妙なネイビーと異素材MIXのデザインに一目惚れ。どんな服にも合いそう。』
スタイリスト 征木愛乃さん

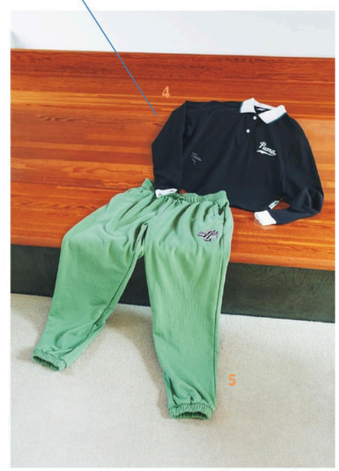
MY FAVORITE PUMA



動物好きが悶えるボーイズコーデがイイ感じ♥

彼と一緒に着られそうなブラックのアウターは、PUMAとキツネが
胸に縦に並んだポイントがキュートすぎてニクイでしょ♥
実はベージュのキルティングとのリバーシブルなのもこれまたイイんです。
下半身はオフホワイトでバランスを取るのが正解。
アウター¥42,900、Tシャツ¥9,350／プーマ×メゾンキツネ(11月発売予定)、
パンツ¥12,100、スニーカー¥10,780／プーマ(プーマ)
イヤリング／スタイリスト私物

『クラシカルな襟付きポロで、ストリートスタイルにハズしを加える組み合わせがお気に入り♥』
プーマPR 澤田さん



1 PUMAのロゴの前をトコトコと歩くようなキツネが、思わず二度見を誘う。キャップ¥5,500／プーマ×メゾンキツネ(11月発売予定)、**2** 1970年代に誕生した"プーマ スウェード"をアレンジした限定スニーカーは、温かみのあるコーデュロイ素材に一目惚れ！　スニーカー¥15,400／プーマ×バターグッズ、**3** 思わず走り出したくなるようなポップな色使い。スニーカー¥14,300、**4** ブラック地に白襟白袖口という上品さは万能！ ポロシャツ¥6,050、**5** 裾を絞った動きやすいスウェットパンツはカリフォルニアのスケーターブランド"サンタクルーズ"ならでは。パンツ¥9,350／プーマ×サンタクルーズ(プーマ)



キーワードはたゆん

ウエットな濡れ髪×ゆるカールでシンプルなロブに色っぽさをプラス。ぱつんと切りっぱなしの裾は外ハネに。レイヤーを入れた表面は、波巻きと細かい束で内外に巻いて動きをミックス。透け感があって品のいい、オリーブグレージュ＋ブルーアッシュのカラーで柔らかい束の動きをサポートして。中間〜毛先にたっぷりのオイルをなじませれば、濡れ感をキープしたままでトレンドも女っぽさも総取り！　モデル／koboさん

ニーィ バイ カータ
Niii by CARTA
ディレクター
東 佑美さん
◎@azu_niii
㊟大阪府大阪市北区堂島2-2-33 RES堂島ビル6F
☎06-6147-7076
carta.me

TayunTayun HAIR 01

ラフに気ままに踊る 奔放ロブに熱い視線

ヘアは、たゆむぐらいのゆる〜いカールでつくる
をナチュラルにまとって色気としゃれみを両立。
ちな女子のイメチェンにもお役立ち！

Makeup:Nadia Hikaru（Three PEACE）
Design:Yonaka no design



TayunTayun HAIR 02

バウンシーなカールの ツヤ髪で別格の女らしさ

フォギーベージュにブルーバイオレットを少し加えたツヤと透明感たっぷりのカラーに、ふわんとバウンドするような毛先カールをのせて。触れたくさせる、素髪の美しさが映えるロングは、色っぽヘアのよき見本。全体をリバースに巻いてバームをなじませ、熱が冷めたらブラシを通してなめらかな曲線にセット。サイドバングを仕込んだ顔まわりをしっかり巻くことで、華やかさと小顔効果がUP。モデル／岩谷明音さん





ラシュームリンド バイ オックスクリエーション
La'shum lindo by OX CREATION
スタイリスト
nanaseさん
◎@nanase090706
㊟京都府京都市中京区玉植町223 2F
☎0757-44-1603
www.oxcreation.com



関西凄腕サロンが登場
甘しゃれ髪のたゆん

関西サロンから最旬ヘアが到着！　今どきの女っぽ
柔らかな揺れ感と、その曲線がもたらすくびれ感
女子力高めなヘアは、マンネリになりが

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ¥50）
Text:Takaku Fukuko

TayunTayun HAIR 03

ゆらんと揺れる毛先で　いつものロングをアプデ



たゆんだカールがもたらすのは、派手じゃないのに華やかさがある、柔らかな女の子っぽさ。色気が前へ出がちなロングだって、今っぽくおしゃれな雰囲気に♡顔まわりは大胆にレイヤーを入れて、柔らかさと透け感を出しやすくカット。太めのアイロンでサイドの2束と毛先を外巻きに。薄めの前髪はあえて巻かず、束の隙間で縦ラインを演出してすっきりと。バイオレットのカラーで美肌効果も！　モデル／中川莉緒さん


SIDE


BACK



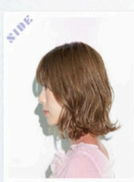
ヘアー スペース オフ
Hair Space Off
店長
藤澤希世子さん
@hairspaceoff
㊟滋賀県東近江市妙法寺町694-6
☎0748-36-3802
space-riri.com

TayunTayun HAIR 04

ボブのたゆみ効果は絶大！　小顔も洒落感もほしいまま



シャープな顔立ちを柔らかな表情に見せられるのも、たゆんと揺れるカールのなせるワザ。レイヤーを入れた顔まわりを中心に、S字カールの曲線でアウトラインを縁取れば、小顔かつ横顔美人なボブが誕生。前髪はストレートタッチでカジュアル感を添えて、女っぽさだけじゃなく、親しみやすさもキープ。カラーは、人気のフォギーベージュをブリーチオン。手ぐしでバームをなじませたら完成。モデル／shunranさん


SIDE


BACK

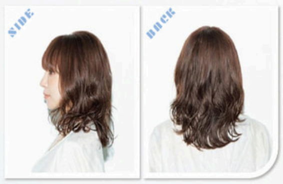


ビファイン ベクス
Befine becs
副店長
下川千尋さん
@chiroi__
㊟京都府京都市中京区下丸屋町410 ユニティ河原町ビル2F
☎075-254-8788
befine.net

鎖骨でくるんと描く曲線の甘〜い魅力は反則級



ふわっとなめらかなトップと、ぽよんと弾むような毛先の質感ミックスでたゆみ感を表現。毛先の丸みがちょうど目元や鎖骨にかかるミディなら、色っぽさがより高まるはず。波巻きと縦カールのリバース・フォワードをミックスで巻いて立体感を。セラムとオイルを混ぜて毛先からもみ込んで濡れ感のある仕上がりに。この秋のおしゃれに映える、フォギーベージュ+ラベンダーアッシュのツヤ色も激推し。モデル／Kaoriさん





ショコラ アベノ
Chocolat Abeno
店長
與語瑞希さん
@mizuki.chocolat.abeno
㊟大阪府大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-14
☎06-6625-6066
rin-beautygroup.com/salon_list/chocolat_abeno/

柔らかカールがもたらすほの甘な色気にキュン



キッカ
kicca
スタイリスト
井澤沙都さん
@sato__izawa
㊟京都府京都市右京区太秦帷子ノ辻町23-1 アルティスタ帷子ノ辻町2F
☎075-862-5324
www.kicca2018.com

ボリュームが出づらいぺたんこ髪をふわっと見せられるのも、たゆみカールのいいところ。レイヤーをたっぷり入れた顔まわりはリバースに巻いて空気感たっぷりに。控えめな後ろは表面をさっとスパイラルに巻いてバランスを取り、がっつり巻きすぎないのが今っぽい。ブラシでほぐしてセラムをもみ込み、最後にスプレーでふんわりキープ。カラーはツヤと透明感が絶妙なフォギーベージュをオン。モデル／吉村桃子さん



TagunTagun HAIR 07

キュートもトレンドも！すべて叶えちゃうボブ



可愛さやカジュアルな印象が強くなりがちなボブは、ストレートアイロンをすべらせながら、大きくゆるやかな丸みを描くのがポイント。耳まわりにつくる空間と、毛先のハネ感がもたらすちょっとのくびれで、短めのレングスに弾むような揺れ感を与えて、大人っぽくアカ抜け。カラーはオリエンタルピンク+モノトーンをブリーチオン。シアーな色味でほんのり甘さをトッピングして色気もいただき♡　モデル／あかりさん

SIDE



BACK



クスルヘアー
cucule hair
店長
濱田絵里さん
@cucule_hair
㊟京都府京都市中京区壬生西土居ノ内町19
☎075-312-6634
cucule-hair.jp



TagunTagun HAIR 08

ゆるカールで、どこまでもセンシュアルに大人っぽく

大きく波打つカールをナチュラルなツヤ髪にのせて、嫌みのない色気を放つロングがこちら。女らしい丸みを意識して、裾はぱつんと重さを残し、表面はハイレイヤーで切り込んで動きを出しやすく。ワンカールでたゆみ感を表現できるから、長さがあってもスタイリングはラクチン。全体に細かくハイライトをちりばめたブルーアッシュ＋モノトーンのカラーが、なめらかな動きを自然にサポート。モデル／松井萌々香さん

SIDE



BACK



フロウィンド・シィ ウカ
Flowind.C×uka
店長
前川卓磨さん
@flowind.c_maekawa.takuma
㊟兵庫県神戸市中央区明石町32 明海ビル2F
☎078-335-2378
www.flowind-c.jp





全国津々浦々のおいしい食べ物のお取り寄せが趣味の
さっしーが、好きな食べ物No.1の餃子をガチで食べ比べ。
おうちにいながら名店の味に舌鼓を打てるなんて、
現代も捨てたもんじゃないよね。どこの餃子をオーダー
しようか迷う時間さえ、お楽しみのひとつです…♡

さっし〜の部屋

テーマ： 餃子をお取り寄せ

vol.57

Photo:tAiki
Styling:Matsushima Akane(io)
Hair Makeup:Inomata Maiko(TRON)
Model:Sashihara Rino
Text:Ishibashi Rina
Design:Naitoh Hanako

今月の格言

「私にとって餃子は完全栄養食」





GYOZA

enmado.theshop.jp



東京炎麻堂

さっしーも
お取り寄せしたことアリ。
生ラー油がポイント。
餃子30個と
手作り生ラー油セット
￥3,388

辛いタレが食欲をそそりまくり

「野菜たっぷりでシャキシャキの食感もいいし、
この辛いタレがその旨味を引き出してくれるんです。
このお店、餃子鍋もおいしくてよくオーダーしてます」

www.yukimatsugyoza.com





雪松

無人販売で話題の秘伝餃子。
お取り寄せも可能。
お持ち帰り冷凍生餃子
36個入り　￥1,000

運命の餃子、きたかもしれない…

「口に入れた瞬間、尋常じゃないくらいのニンニク臭を
感じるんですけど、それがたまらない。ちっちゃくて
おやつ感覚でパクパク食べられます。正直、超タイプ♡」

勝手に
お取り寄せ
委員会

ニット￥8,910／リリー ブラウン　パンツ￥10,890／クレオルム(ローズ バッド)

秋はこれまでにまして餃子愛が止まりません！

AKB48にいた頃、「好きな食べ物は何ですか？」って質問されても、パッと出てこなかったんですよね。それを見ていたメンバーが「さっしーは餃子が好きだよ！」って教えてくれて、私は餃子が好きだと気がつきました。餃子って、私にとって完全栄養食なんですよね。タンパク質も野菜も入ってて、皮の部分で適度に炭水化物も摂れる！　脂質は高いし、ついついお酒を飲んじゃうと思うと太りやすくもあるんだけど、個人的には最強の食べ物だと思ってます。そもそもニンニクLOVEで、味も好き♡　最低でも週1回は餃子を食べてる気がします。原宿にある「原宿餃子樓」なんて、通りかかるたびに吸い込まれてる気がします。焼き餃子or水餃子と、サイドメニューに肉もやしとか、きゅうりくらいしかなくてストイックなところがいいんです。最近はおうち時間が増えたこともあって、もともと好きなお取り寄せ欲がむくむく。ウーバーイーツもあるから、ますますいろんなお店の味を試してみる機会が増えて「こんな味もあるんだ――！」って一層、餃子の世界に魅了される日々。名店の餃子が並ばないで好きなタイミングで食べられるなんて至福すぎ。今日も仕事にかこつけて食べ比べできて、幸せ♡

さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、「=LOVE」やカラコンのプロデューサーでも大活躍。『坂上＆指原のつぶれない店』（TBS系）や『今夜くらべてみました』（NTV系）のMCなど、テレビ番組のレギュラーも多数。Instagram@345_instaも要チェック♡





www.gyouza-houei.co.jp



音更ぎょうざの宝永

北海道発・お取り寄せサイトで何度も1位に輝く実力派。東京戸越銀座でも購入可能。
宝永特製手造り餃子
約20個入り　¥1,080

野菜の甘みがやみつきになります

「野菜がシャキシャキで、ちょっと変な言い方なんですけど、クロワッサンみたいに甘みがすごくて新感覚。ニンニクの存在感もしっかりあって満足感がヤバイ」

www.ucatv.ne.jp/ishop/masashi



正嗣

宇都宮の行列のできる人気店もお取り寄せできちゃう時代。
冷凍生餃子
30個入　¥1,100

全員が望んでいる餃子がコレっ！

「お肉もちゃんとしっかり入ってて、かつ野菜の旨味もあって、皮がモチッとしているところが最高。スタンダードに餃子食べてますって幸福感に浸れます」

arを定期購読しませんかー

なんたってメリットだらけなものでも…

メリット1 毎月、最新号が自宅まで届きます。送料無料！

メリット2 うっかり買い忘れ！ びっくり売り切れ!?の心配ご無用。

メリット3 お友達にギフトとして送れば、arの輪が広がります。

メリット4 新サービスSTART！「月額払い」か「年間払い」が選べます。

※年間払いは1年分前払い、月額払いは号ごとの毎月払いとなります。



月額払いはココがオトク！

- 毎号ごとのお支払い
- 号ごとに精算だから負担が軽い♪
- いつでも解約可能！

もちろん送料無料で毎月お手元にお届けします

※ただし、最低契約期間(1年間)の経過後からの解約となります。

お支払い額

●月額払いの場合
1号分**¥600**(税込)を
毎号クレジットカードより引き落とし

●年間払いの場合
1年分**¥7,200**(税込)を
クレジットカード、コンビニ払い、
郵便局払いのいずれかで

※クレジットカード払いはインターネット申し込みのみとなります。



定期購読料金 1年分(12冊)
¥7,200(税込)
※標準定価￥600

お申し込み方法は

電話
主婦と生活社　定期購読センター
0120-3567-34（みごろな雑誌）
受付：9：00〜17：00(土・日・祝日を除く)

インターネット
www.shufu.co.jp
ホームページの「定期購読」のご案内からお申し込みができます。
主婦と生活社　検索

FAX
03-3804-1062(24時間受付)
雑誌名、ご希望の開始号、お客様の連絡先をご記入のうえ、FAXしてください。

ご注意ください！

- 発送・配達手配状況により、発売日にお届けできない場合があります。ご了承ください。
- お申し込みのタイミングによっては、ご希望の開始号からお届けできない場合がございます。
- 購読期間中の中途解除は、原則としてお受けできかねます。
  月額払いは1年間の最低契約期間があり、その間は解約できません。
- 上記の冊数以外に発行された増刊号などは、年間定期購読の対象外となります。

お支払い方法は

インターネットの場合
→クレジットカード、コンビニ払い、郵便局払い

フリーダイヤルの場合
→コンビニ払い、郵便局払い

※月額払いのお支払いはクレジットカードのみとなります。

Love my hair



神の手美容師、全員集合〜

髪にできることはまだあるかい？
コンプレックス解消ヘア

髪質、顔型、肌色…なんだかんだで悩みはテンコ盛り。そんな時こそ、髪型、髪色を変えてみよ。
コンプレックス解消のため、私にできることはまだあるよ♡

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)　Text:Ikeyama Akiko



髪質：多毛

COMPLEX
01
髪が多くて広がる。まとまり？　あるわけないし(ノД`)

モサる髪、
何とかして

レイヤーでくびれをつくって
メリハリ感をオン

多くて広がる髪にはレイヤーが推し！　かえって広がるイメージもあるレイヤーだけど、入れ方次第で劇的に軽やかに。顔まわり、ハチ上にレイヤーを入れ、裾は内側の量感をオフ。表面を内、毛先を外、顔まわりをリバースに巻き、立体的なくびれヘアに。モデル／まさみさん

幅狭なレイヤーで
小顔もまとまりも両立

コレで見違える！

HOW TO

1. レイヤーで表面に浮遊感を

表面にレイヤーを入れることでトップに立ち上がりをつける。たくさん入れすぎず、幅を狭めに入れること。

2. 顔まわりにもアクセントを

顔まわりにもレイヤーを入れて動きや奥行き感をつける。頬まわりに動く毛束ができることで小顔な印象に。

3. 表面を内に巻きふんわりさせる

表面のレイヤー部分を内巻きにしてふんわりさせる。ベースは自然な外ハネに。くびれ感が出てメリハリ髪に。

4. 顔まわりをリバースに巻く

顔まわりのレイヤーをリバースに巻く。ちょうど頬付近に広がりが出るため、理想のひし形フォルムに。

COMMENT

レイヤーは使い方次第！　ふんわり感、まとまり、小顔など思いのまま

ローネス銀座
LONESS GINZA
代表
本田治彦さん
㊟東京都中央区銀座7-3-8
HULIC &New GINZA 7 2F
☎03-6228-5733

COMPLEX

髪質：多毛 **02** うねってパサつく多毛に悩まされっぱなし！



とにかく扱いづらい

重めヘア＋ゆるストパーで自然なサラ髪に

クセがあって広がるパサつく髪には、やはりストレートパーマがベター。とはいえ、不自然にまっすぐすぎるストレートは避けたい…。レザーで柔らかな束感をつくったナチュラルヘア×弱酸性のストパーで、毛先がゆるっと揺らぐ素髪みたいなサラ髪に。モデル／バロウズ咲耶さん





直線的すぎない自然な仕上がり

コレで見違える！

HOW TO



1. レイヤーを入れず重めにカット

弱酸性のストレートパーマをかけて、髪のまとまりアップ。レイヤーは入れず重めにカットし、ツヤを出す。



2. レザーカットで自然な束感をオン

レザーカットで表面に束感を出し、サイドのあご下にも動く毛束をつくる。軽さを出し、自然なストレートに。



3. ワックス＋オイルで髪をしなやかに

ソフトワックスに少量のオイルを混ぜて、毛束に入れ込むようにする。広がりを抑えつつ、ツヤ感もアップ。



4. 広がりやすいハチ付近を抑える

ハチまわりが広がってしまうと四角くなりがち。残ったスタイリング剤を押し込むようにタイトに仕上げる。

COMMENT



表面はレイヤーを入れず重さを残しつつ、内側は毛量調節で軽やかに

ロージ
Rougy
スタイリスト
二階堂雪さん
㊟東京都港区南青山3-10-32
Aoyama Morita bldg 1F
☎03-6804-6082





こんな空気感
欲しかった

COMPLEX

毛量:少ない **03**



顔に髪がはりつく〜

ボリュームの出ないペタ毛。ふんわり髪って憧れ

レイヤー×プリカールに任せなさい❤

ふんわり軽やかな髪に憧れるけど、私の毛量じゃ無理ゲー…なんて、諦める必要はナシ！　トップにボリュームを出すべく、表面にはレイヤーを入れ、トップの分け目をまたぐように横に何本かロッドを入れて根元をふんわりと。ボリュームアップで、こなれ感、華やかさも爆上がり。モデル／羽音さん

コレで見違える！

HOW TO



1. レイヤーを入れ表面に空気感を

トップにふんわりとしたボリューム感を出すために、表面にレイヤーを入れる。そこにプリカールをかける。



2. 表面を持ち上げながらドライ

ドライヤーで乾かす際には、トップを指で持ち上げるようにドライヤーを当て、ふんわり感をキープする。



3. オールバックにスタイリング

オイル+ワックスを手に薄くのばし、全体はオールバックに、トップはなじませる程度にスタイリングを。



COMMENT

毛量が少なく、つぶれがちな場合、短めレングスを選ぶのがオススメ

ケーツー銀座
K-two GINZA

店長
谷口翠彩さん

㊟東京都中央区銀座7-8-7 GINZA GREEN 6F　☎03-6252-3285

COMPLEX

毛量：少ない **04** ネコっ毛でうねる、絡まる…ラクしてしゃれたい



＼ラクで可愛いが最強／

パーマでうねりを とことん 楽しもう♪

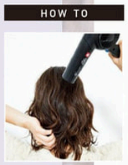


うねりonパーマが胸キュンすぎる

毛量は少ないけど、髪がうねって
うねってどうにもキマらない。そんな悩みを
吹き飛ばす荒療治的な方法が、
〝追いパーマ〟。強めのパーマをプラスして、
うねりを越えていけ～♪
という具合に。洒落感を高めるには、
リッジ感のあるパーマ、顔まわりの
アクセントがカギ。モデル／瑠音さん

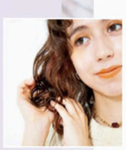
コレで見違える！

HOW TO



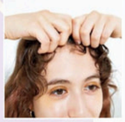
1. 毛束を握るようにドライイング

パーマのリッジ感をしっかり出すように、もみ込むようにドライヤーで乾かす。半乾きになったら、あとは自然乾燥。



2. オイル＋バームでカール感を復活

オイル＋バームを手のひらに薄くのばし、パーマを握るようにスタイリングしてカールやリッジ感をキープする。



3. 前髪を握ってリッジ感を強調

手に残ったスタイリング剤を前髪にもつける。持ち上げて、握るようにつけることで、くるんとしたカールが復活。

COMMENT

顔まわりの強カールでアクセントをつけると印象がぼんやりしません

ローヴ アオヤマ
LOAVE AOYAMA
トップスタイリスト
齋藤 愛さん
㊟東京都渋谷区神宮前5-45-8 3F
☎03-6427-7340

COMPLEX

顔型：面長 **05**

＼ 顔が長く見えちゃう ／



イチに小顔、ニに洒落感でお願いします！

丸みのあるウルフウエーブでマルっと解決

面長顔を小顔に見せるためには、縦長感をセーブし、ひし形のフォルムに近づけること。顔まわりにレイヤーを入れたウルフで丸みを上の方につくり、根元までのスパイラルパーマで横の丸みを強調。顔まわりのセカンドバング、前髪カールなど、洒脱感を随所に効かせれば小顔も今っぽさも総ナメ！　モデル／犬伏 舞さん（ar girl）

ウルフレイヤーパーマって優秀すぎ

COMMENT

前髪にまでしっかりカールをつけると洒落感がたちまちアップします！

ラグ
log
代表
馬橋達佳さん
㊟東京都渋谷区猿楽町26-2 Sarugaku A-Bldg B1 ☎03-3476-0724

コレで見違える！

HOW TO

1. 根元までしっかり巻く

ロングロッドでリバース、フォワードで根元までのスパイラル巻きに。ボリュームを出して面長を補正。

2. 握り込んでスタイリング

タオルドライ後、オイル→ムースを重ねづけ。握り込むようにつけることで、パーマのリッジ感を出す。

3. 耳にかけて奥行き感を

耳上の毛束を耳にかけて、丸みと奥行き感をプラスする。横にふわっと広がりが出ることで縦長感をセーブ！

4. サイドバングで骨格カバー

サイドバングを引き出し、指で散らすようにスタイリング。顔まわりに毛束をつくることで骨格をカバー。



Wプツッとラインとひし形で
前代未聞の小顔に♪

COMPLEX

顔型：丸顔 **06**

シュッとした
小顔希望

顔が丸くて子供っぽく見えるのがヤダ～

Wプツッとラインで シャープ感をオン

丸顔は、幼く見える、顔が大きく見えるなどのお悩み多出！（涙） スマートに見せるには、丸と相反する直線を加えるのが正解。前髪、顔まわりのレイヤーとWのプツッとしたラインを顔の一番近くにつくり、輪郭をシャープに補正。

モデル／REOさん

コレで見違える！

HOW TO



1. サイドをプツッとカットする

顔まわりにプツッとしたレイヤーを入れる。シャープなラインをプラスすることで、丸い印象をカバーする。



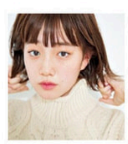
2. 前髪に隙間をあけ、縦長効果を狙う

前髪は眉下ラインでプツッと毛先に重さが残るようにカット。ハサミを縦に入れて、隙間をつくり、肌見せを。



3. サイドの毛束を頬上に落とす

プツッとカットしたレイヤーが頬にかかるよう、ストレートアイロンをスッと通してナチュラルな内巻きに。



4. 毛先を外ハネにスタイリング

オイルに少量のワックスを混ぜ、手のひら、指の間にのばし、毛先が外ハネになるように握ってスタイリング。

COMMENT



顔まわりにさりげなく入れたローライトも、印象の引き締めに貢献！

ベル ギンザ ナミキドオリテン
Belle Ginza 並木通り店

統括マネージャー
加藤千明さん

㊟東京都中央区銀座1-5-3 ZX GINZA 11F
☎03-6883-5882

COMPLEX

肌色：イエベ **07**

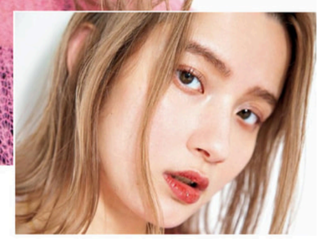


肌のくすみが気になる！　ハイトーンはやめるべき？



なじみいいミルキーベージュで 肌色をクリアに

イエベ肌と〝ベージュ〟は相思相愛な組み合わせ。
ただし、黄みに寄りすぎたベージュを選んでしまうと肌の
黄色を強調し、くすんで見えるうえ肌トラブルも目立ちがちに。
まろやかでミルキーなベージュを選ぶことで、
肌も印象も透明感がマシマシに！　モデル／かれいさん



COMMENT
根元の黒い部分をあえて残してあるので眉毛の色ともなじんで見えます

COMMENT
肌なじみのいいカラーの毛束が頬にかかるから、小顔も美肌も両立



カラーリスト
樺井英樹さん

スタイリスト
志茂良信さん

ノーム
norm
㊟東京都渋谷区渋谷2-8-7
青山宮野ビル1F
☎03-4362-6609



COMPLEX

肌色：ブルベ **08**

「疲れてる？」って言わないで！　顔色以外、元気だってば

肌映えなナチュラルバーガンディで 血色感アップ



緑がかった寒色系カラーは、肌の赤みを消し、ブルベ肌の
青白さを強調。ややお疲れな雰囲気に。重視すべきは〝赤み〟。
ナチュラルブラウンにピンクとバイオレットを足した
バーガンディが顔を包むことで、ヘルシーな血色感が。
暗髪でも明るく華やかに。モデル／羽村 椋さん

COMMENT
サイドバング、透け感バングで肌を見せ、カジュアルヘルシーな印象に



ユーレルム ギンザ
U-REALM ginza
カラーディレクター
福永圭祐さん
㊟東京都中央区銀座1-7-17
☎03-6264-4336



COMPLEX

印象：おとなし顔 **09**

脱ブナンしたいけど…

もっと髪で遊びたいのに

つい守りに入ってお堅い雰囲気に



明るめ コーラルベージュで ハッピーオーラ全開！

顔まわりを包み込むレイヤーとハッピー感のあるベージュで、おとなしく見えがちな印象をガラリとチェンジ！　ベージュにコーラルをプラスすることでチーク効果が出て、明るくフレッシュな印象に。モデル／ミックドエール 泉さん

自然なグラデの あか抜けカラー

COMMENT

ベージュにグレーを足すと強く見えがち。暖色を足して優しい雰囲気に

ナヌーク シブヤ
nanuk shibuya
スタイリスト
立花菜摘さん
㊟東京都渋谷区渋谷1-11-3 第1小山ビル4F
☎03-6450-6032

COMPLEX

印象：はっきり顔 **10**

男女ウケするハイトーンに



明るい髪にすると派手になりがち。上品さは死守で！



愛され感を高める まろみラベンダー グレージュが正解

派手に見える原因のひとつが、瞳の色に対して髪色が明るすぎること。瞳に近いトーンで、黄みを消すラベンダーとまろみ感を出すグレージュをブレンド。ピュアな表情で魅了する柔らか愛されガールに。モデル／ダリアさん

上品なのにこなれてる

COMMENT

耳上のハイライトで顔まわりを明るい印象に。肌色の透明感もアップ！

COMMENT

毛先はストレートアイロンで内巻き。肩に当たって自然なハネ感が出ます

カラーリストチーフ
篠田佳奈さん

スタイリスト
遠山まりさん

カキモトアームズ アオヤマテン
kakimoto arms 青山店
㊟東京都港区南青山5-6-12
☎03-5464-0011

な髪色に
今すぐなりたいの♡

Photo:Tsuchiya Takaharu(TUCCI)
Text:Iida Honoka
Design:Minagawa Arika

NEWS トレンドの韓国風の髪色はtintbarにアリ!

ピンクやグリーン、ベージュなど、全15色から理想の髪色に出会えるtintbar。単色なら鮮やかに発色して大胆なイメチェンに。ブレンドすればニュアンス操作が無限大。カジュアルにもフェミニンにも振れるカラバリでNEWな髪色を楽しめる。今季は、韓国でも旬なペールトーンにも注目！





クム
kum
☎048-299-9919
㊓埼玉県川口市戸塚2-21-5
フラワーレジデンス101
kum-h.com
スタイリスト
江戸智穂さん



甘いピンクを格上げするメルティ質感にオーダー殺到！

カンツーヘアの本命でもあるベリーベリーピンクは、ホワイトを1：2で混ぜてぽわんとマイルドなペールピンクに。ブリーチを3回行なってtintbarの澄んだ発色をより高めることで、甘く偏りがちなピンクがぐっと洗練される。顔まわりにレイヤーを入れてアイロンでリバース巻きに、毛先は細めのアイロンで外ハネにして韓国風のくびれボブが完成。
モデル／さくらさん

Very Very Pink
ベリーベリーピンク

ハイトーンでも挑戦したいのはエレガントな女っぽベージュ

韓国ドラマの主人公を思わせるヒロインベージュ。根元はメルティブラウンを混ぜてまろやかにし、毛先はオレンジみを抑えるためノーブルグレーを混ぜてカラーリング。これで明るい髪色でも上質な仕上がりに。前髪は流れるようにアイロンでリバース巻き。毛先は外ハネでヨシンモリをカッコよくアレンジ。クリームで毛先を保湿すれば、THEいいオンナ♡
モデル／飛田玲奈さん



Heroine Beige
ヒロインベージュ





シュプール
SPUR
☎0532-57-3922
㊓愛知県豊橋市松葉町1-71
さわきやビル1F
hair-sola.com/spur
スタイリスト
中沢碧空さん

tintbarで憧れのオルチャンカラーを実現!!

透明感×カラフル

トレンドの韓国風ヘアカラーに挑戦したいなら、高彩度でキレイに発色する
アルカリカラーのtintbar(ティントバー)が間違いない! 透明感にあふれつつも
鮮やかな髪色にチェンジすれば、あっという間に洒落見えが叶っちゃいます♡



Noble Gray

ノーブルグレー



ゼスト
ZEST 八王子店
☎042-645-5264
㊟東京都八王子市東町10-4
HKビル1F
web-zest.co.jp/hachioji

スタイリスト
藤原美奈さん

最先端の韓国カルチャーをモードなグレーで演出

濃密なノーブルグレーは、ハイトーンでも奇抜になりすぎずファッショナブルに決まる。ウルトラマリンとロイヤルパープルを混ぜて日本人の髪質に多い赤みを消し、さらにクリアで適度に薄めることでスモーキーな髪色を実現。ウルフベースを、アイロンで毛先は外ハネに、前髪はS字カーブにしてアクティブなスタイルに。
モデル／梨歌さん







ショートを女らしくする美人度の高いソフトなグリーン

耳にかけてすっきりとしたショートに合わせるのは、爽やかなサワーグリーン。柔らかさを引き出すラジアントイエローと青のニュアンスを加えるパーフェクトシアン、さらにクリアを混ぜてよりペールトーンにすることで、デイリーに使えるワンランク上の寒色ヘアに。ツヤと奥行きで、ショートのコロンとしたフォルムがいっそう甘く際立つ。
モデル／久木田有香さん

シーラス
cirrus
☎075-841-2223
㊟京都府京都市
中京区西ノ京職司町35-1
パレスコート二条2F
cirrus-design.jp

スタイリスト
和田沙緒梨さん

Sour Green

サワーグリーン





Rosehip
ローズヒップ

レディな赤で髪色を飾って
おしゃまなソウルガールに♥

印象が強くなりがちな赤も、ローズヒップにホワイトを混ぜれば、やりすぎ感なく華やかなスタイルに。派手な色だからこそ、透明感と発色のよさでリッチに仕上げるのが大人。毛先が内巻きで終わるようにアイロンで波巻きにしたら、左右のトップからゆるく編み込んでクリップで留める。編み目から毛束を細く引き出して、ラフな甘さをトッピング。モデル／込山愛梨さん

ヘア メイク コモレビ
hair make komorebi
☎042-703-3828
㊟神奈川県相模原市緑区橋本2-4-7 203号
desart2008.com/sp

スタイリスト
羽賀有梨さん



Very Very Pink
ベリーベリーピンク

ピンクがくすみを払拭して
きちんと感のある愛されボブに

もともとアッシュ系だった髪色を清楚に向かせるベリーベリーピンク。色を沈ませないためにホワイトを多めに混ぜ、深みを与えるインディゴブルーもちょい足し。これでちゅるんとヘルシーなピンクブラウンに変身！　ハチ上から毛先まで指でつまむようにシアバターをなじませて全体に筋感をつくれば、カジュアルなボブをセンスアップ。モデル／mauさん

スリール リアン
sourire lien
☎03-6421-7378
㊟東京都品川区西五反田8-2-13
シティインデックス西五反田1F
sourire-lien.com

店長・ディレクター
正木涼輔さん



Royal Purple
ロイヤルパープル

ふわふわでツヤもある
触れたくなる
パープルの誘惑

ふわサラな手触りで上品なツヤもあるオルチャンの髪質を、ミステリアスなロイヤルパープルで色っぽく再現。ホワイトの他にベリーベリーピンクを混ぜてカラーリングすればツヤがアップし、シルキーなペールトーンがお目見え。鎖骨下のレイヤーミディは、アイロンでワンカール外ハネに。前髪はスプレーでふわっと立ち上げ、リバース巻きにしてヨシンモリ風に。モデル／meruさん

リー ホリエ
LEE HORIE
☎06-6563-9091
㊟大阪府大阪市西区北堀江1-13-10
シマノ工業ビル1F
hair-lee.com

アートディレクター
石森未香さん

Rosehip
ローズヒップ



ブラウンを可愛く
するピンクの
ひと匙で恋を加速♥

補色としても活躍するtintbar。ピンクブラウンのヘアカラーにローズヒップを足すだけで、ピンクがじわっと効いた旬の髪色に。スタイルは全体を重めに整え、前髪の横の毛束を3cmほど太めに残した姫カット。アイロンでゆるく巻いてスウィートに仕上げると、抜け感のある髪色とマッチして大人可愛いスタイルに。モデル／山田実句さん



ビセオ
VISEO 藤が丘店
☎052-739-5111
㊟愛知県名古屋市
名東区富が丘31-3
@viseo_nagoya

クリエイティブディレクター
黒田大輝さん





大胆だけど
ピュアさのある
グリーンが印象的

Jade Green

ジェイドグリーン



褪色を逆算して長く楽しめるグリーンのグラデが新しい

中間のジェイドグリーンをメインカラーに、髪がのびても自然になじむよう、根元はパーフェクトシアンで濃いめのエメラルドをオン。毛先は淡いサワーグリーンでカラーリングして抜け感をプラス。あえて白緑っぽく褪色していくのは計算ずく。3色それぞれにホワイトを混ぜた柔らかい色調が今っぽく、ジェルをもみ込んでくせ毛を強調すれば、こなれ感倍増。
モデル／樫山夏波さん



エレナ バイ アルテフィーチェ
Elena by artificé
☎06-6467-8671
㊟大阪府大阪市北区堂島浜1-4-17
田中ビル6F
artefice-hair.com/elena

スタイリスト
千田ひなのさん

コンサバでセクシーなのがモテるベージュの秘密♥

ヒロインベージュのワンメイクで韓国人モデルのテリちゃんをイメージ。単色でもミルキーな質感と透明感を両立し、ほんのり色香が漂う上品な仕上がりに。顔まわりに短い毛をつくり小顔効果を狙ったボブは、表面に少しレイヤーを入れ、アイロンで毛先は外ハネに、顔まわりはリバース巻きにしてキュートなくびれヘアに。
モデル／森下愛里沙さん



カシュカシュ
cache cache 表参道
☎03-6434-7306
㊟東京都渋谷区神宮前3-15-5
ACE神宮前2F
cachecache-tokyo.com

代表
前田 渉さん



Heroine Beige

ヒロインベージュ

Royal Purple

ロイヤルパープル





ブローチェ アヴェダ
BROCHE AVEDA
☎024-927-8630
㊟福島県郡山市中町5-18
うすい百貨店向かい
aveda.broche.jp

スタイリスト
光希さん

色気がにじむパープルに吸い込まれるような透明感

童顔でも簡単に色っぽくなれるロイヤルパープル。ヒロインベージュとクリアを混ぜて透け発色にし、エロさを秘めたあざと可愛いムードに。カンツーヘアは顔まわりのリバース巻きがテッパンだけど、あえて内巻きにして人と差をつける。根元をカーラーでふわっと巻いたら、アイロンで毛先をリバース多めのMIX巻きに。ゆるいウエーブで彼の心を誘引♡
モデル／牧田優花さん



Tiger Lily
タイガーリリー





クールな顔立ちに親しみを与えるオレンジのネアカ感

アッシュベージュの髪色をチアフルに見せるタイガーリリーのインナーカラー。黄みを抑えるベリーピンクとホワイトを混ぜ、サイドから耳の後ろまで面でカラーリング。レイヤーミディの顔まわりにオレンジが映えて温もりのある表情をゲット。耳の高さからアイロンで内巻きに、前髪はリバース巻きにする。毛先は外ハネでポジティブな動きをメイク。モデル／佐藤絢音さん

エレン
ELEN（KENJE GROUP）
☎042-310-0450
㊟東京都多摩市落合1-9-9
多摩クレイドゥルビル1F
kenji-group.co.jp/salon/elen

店長・カラーディレクター
松永 翼さん



Rosehip
ローズヒップ

ゼン
ZEEN
☎011-252-9320
㊟北海道札幌市中央区北2条東1-5-2
E-horizon 北2条
hairsalon-zeen.com

スタイリスト
マツバラジュンさん

スタイリッシュな赤で重ためボブをおしゃれに昇華

コンパクトなボブ×ローズヒップはコーデのアクセントに最適。毛先に向かってホワイトを混ぜたカラーリングがツヤと抜け感を出し、合わせる服を選ばない万能な髪色に。ストレートアイロンでワンカール内巻きにし、顔まわりはリバース巻きに。前髪を横に流したセンターパートでかっこよく決めて、意志のあるスタイルに。
モデル／りりさん



Heroine Beige
ヒロインベージュ

誰もが見惚れる
つややかな
ベージュで魅了



ウエーブに光をとらえるアイドル風うるうるベージュ

フェミニンなヒロインベージュにクリアを混ぜてブロンドに寄せた、K-POPアイドルの正統派カラー。スタイルは段を控えたカットで面を見せ、髪にツヤンとまとう光をサポート。アイロンで内側を波巻きに、表面はリバース巻きにしてウエーブを重ね合わせ、前髪は流れるようにリバース巻き。スプレーで全体にツヤを足してうるちゅる質感に♡
モデル／北本絢女さん



ジゼル
GiseL 博多
☎092-476-0333
㊟福岡県福岡市博多区
博多駅前3-20-15
OAK VILLA HAKATA BLD 4F
@gisel_hair

スタイリスト
大田原和久さん



Ultramarine

ウルトラマリン



シンプルなボブを
刷新する
定番ブルーはビビッドに

ワンレンボブにエッジィな表情を
与えるウルトラマリン。
定番スタイルはカラーリングで
個性を発揮するのが上級者。
暗いトーンでも重たくならないのは、
圧倒的な透明感のおかげ。
強気に見えて、自然光にあたると
さりげなく軽やかなツヤが生まれる
女子力の高さもニクイ♡
前髪はオイルで束感をつくり、
顔まわりと毛先にもなじませて
しっとりと。モデル／レイラさん



アトリエベベ
atelier bebe
☎06-6371-1715
(住)大阪府大阪市北区中崎西1-9-1
atelierbebe.com

店長
池尻亮介さん

ハンサムなショートの
抜け感をつくる
透けグリーン

清涼感を与えるジェイドグリーンの
マッシュショートは、
子どもっぽくならないように
襟足を残し、パラッと目にかかる
前髪でスタイリッシュな印象に。
パーフェクトシアンとホワイトを
混ぜてカラーリングすることで、
緑でも青でもない、視線を
惹きつけるニュアンスカラーが誕生。
肌の透明感がアップする効果も◎
モデル／細川小春さん



ケシキ
keshiki
☎0952-36-8403
(住)佐賀県佐賀市神園4-7-17
BLOSSOM PATH 1F
keeda.jp

スタイリスト
菅田早悠里さん



Jade Green

ジェイドグリーン

お問い合わせ先／b-ex ☎03-6757-7767 www.b-ex.inc



「arweb」が大・大・大リニューアル!!

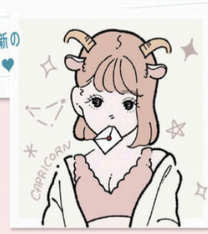
おかげさまで900万PV!

毎日更新しているarwebが、さらにパワーアップ！
もっと可愛く、もっと便利になるようにデザインを大幅リニューアル♥
今まで以上にarの世界観に浸ることができるので、本誌と同じくらい愛してください！

point1 とにかくバズる！ オリジナル記事が面白い

最旬のメイク＆ファッション記事はもちろん、タレントのインタビューや、占い・恋愛指南などarwebでしか読めない記事が盛りだくさん。バラエティ豊かな連載陣にも要注目！


丸山礼のいる女アナリティクス


毎日更新の占いも♥



ティモンディ・前田裕太の刺さるコラム

point2 なりたいヘアがもっと見つかりやすく♥



人気サロン発の1000を超えるヘアカタログが写真で楽しめるようになりました！ スワイプで自分の気になるヘアをスイスイ見ることができます。髪型に迷ったらarwebを見て。

TOPにもおすすめヘアをピックアップ

point3 arweb限定! armoreって知ってます？



arwebでもarの世界観を楽しんでほしい、そんな思いから作られた縦型コンテンツ"armore"は、毎月女の子のリアルな気持ちに寄り添って、特集記事を発信。美ビジュアルとar girlが書くリアルな記事が人気です！

point4 YouTubeチャンネルがプチリニューアル！





YouTubeチャンネルでは、女優の森日菜美さんや人気ar girlの"ほりまり"コンビ、誌面でも活躍中の上西星来ちゃんが登場♥ 新作コスメやプチプラメイクHOW TOなど、日日更新中！

チャンネル登録はコチラ！

arwebはコチラ♥

ar

Profile
グルメエンターテイナー。お肉博士とお米ソムリエの資格を持ち、年間1000軒以上を食べ歩く。月間200万アクセスのグルメブログと、フォロワー27万人のインスタグラム（@fallindebu）で、デブリシャスなグルメ情報の発信を日々行なっている。

フォーリンデブはっしーpresents♥

デブリシャスな

映えグルメへの道

vol.19

撮って楽しい、食べて美味しい。やっぱりそのどちらも追求していきたいですよね。
インスタグラムで大人気のフォーリンデブはっしーさんが、映えグルメをナビゲート！





ふわふわオムライス ￥1,320

キズひとつない仕上がり！外はつるんと、中はふわとろ！

オムライスって「映えグルメ」の象徴ですよね。この「映え」が意味するのは、決して見た目のことだけではありません。完成されたビジュアルにワクワクしながら頬張って、口いっぱいの幸せを感じながら、美味しさの余韻にひたる。そんな感動体験が「映えグルメ」の真骨頂なのかと思っています。祐天寺にある「ぶひぶひ」のオムライスは、まさにそれ。外側の焼き目はつるんと艶やかでキズひとつなく、それでいて内側だけ半熟ふわふわとろとろと、という妙技。角切りベーコン入りのケチャップライスとも相性バツグンです。店主の愛情とともに優しく包みこまれた幸せを、ぜひ！　たまごなだけに、もうたまらん！



今日の映え店



Buhi Buhi

祐天寺駅から12分ほど歩くと見える、木の温かみ感じる閑静なカフェ。美味しそうな匂いに連れられて店内に入ると、表面ふわふわ×中はとろとろの唯一無二のオムライスがお出迎え♡　㊟東京都世田谷区下馬1-22-12　㊒月火12:00～17:00、木～日12:00～20:00　㊡水曜　☎03-6450-8945

fallindebu



まるで食品サンプル？
美しすぎてスキがない！

fallindebu



オムライスを並べれば
奥行きのある世界観に！

fallindebu



ちなみに店内には
ブランコ席もあるよ♥

はっしーの
映えグル
ポイント

※営業時間が変更になっている可能性がございますので、詳しくは店舗にお問い合わせください。

Photo:Fuse Ayumi　Text:Fallin Debu Hassy



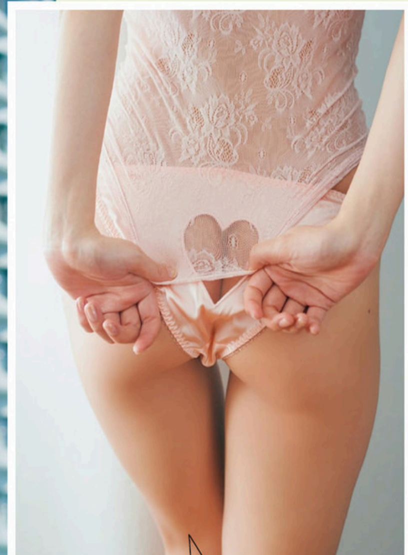
だーりおこと 内田理央写真集

「PEACH GIRL」発売中

内田理央さんの20代ラストグラビアを詰め込んだ
ぷりっぷりな写真集が、大好評発売中♡
だーりおのこだわりとarらしさがMIXされた
史上最強の"レトロえっち"な世界観は悩殺レベル♡

Photo:Sampei Yasutomo

20代の
今だからこそできること
ぜーんぶ詰め込みました♡



What's 「PEACH GIRL」

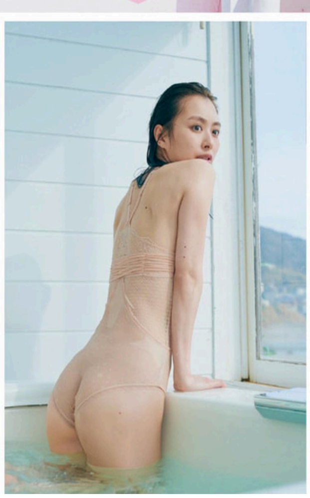
写真集の見どころである
"おしり"と、ガールフレンドのような
親近感にドキッとする内容に♡

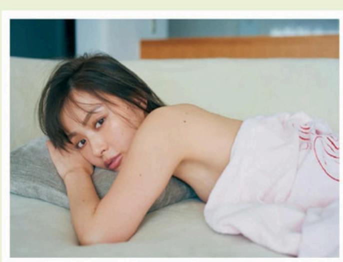
ポップでえっちで可愛い だーりおに溺れちゃう♥

本人のアツ〜〜イ
コメントも到着♥

「20代のうちにやりたいことをやって
おこうと！ ラストぷりぷりグラビアです。内田
史上最高のこれでもかっ！という、おしり寄りの写真が
盛りだくさん！ "ひじおっぱい"や"Oバック""袋とじ"など、
ちょっとドキドキする仕掛けもお楽しみに♡」

SNSでも話題沸騰中の
"ひじおっぱい"や"濡れページ"など、
思わずドキドキしてしまうような
ぷりぷりカットに悶絶必至!?
性別関係なく楽しめるような
エロさと可愛さの
ハイブリッドな一冊に♥







「PEACH GIRL」
好評発売中
主婦と生活社発行
￥2,970（本体￥2,700+税10%）
撮影:三瓶康友
総ページ数:128P
判型:A4判

arレギュラーモデル

乃木坂46卒業記念
堀 未央奈 1stフォトブック

いつのまにか

大・大ヒット発売中♡



おしゃれなモノだけに囲まれたい♥
女子の願望を具現化



白ファーにミュール…
ファッションセンス炸裂！



大好きなくすみブルーの
ミニドレスに身を包んで

arの人気連載
「堀 未央奈はファッショニスタ!!」でも
おなじみ、乃木坂46の2期生エースとして
活躍した堀 未央奈が、最初で最後の
セルフプロデュース本をリリース！
女の子が可愛い！ おしゃれ！ときめく世界を
#未央奈P が独自のセンスで表現した、
ページをめくるほどに心が躍るファッショナブルな
カットの連続♡ おしゃれが好きな
全ar読者に読んでほしい一冊です。

＼最新情報はコチラ♡／

@miona_photobook



紀伊國屋書店限定版カバー



楽天ブックス限定版カバー



セブンネット限定版カバー



通常版カバー

乃木坂46卒業記念
堀 未央奈 1stフォトブック
いつのまにか

主婦と生活社刊
定価：￥1,980（本体￥1,800＋税）
撮影：MELON 総ページ数：128P 判型：B5判変形

Wanna be New Me

秋めく美顔のつくり方

オーディションアプリ『mysta』のar出演イベントで選ばれた3名がトレンドメイクに挑戦。アップする動画のことやメイクのこだわりなど、気になる彼女たちの素顔をのぞき見♡

Photo:Kusumoto Takaki (will creative)　Styling:Sugimoto Kana
Hair Makeup:takane (Allure)　Text:Hikasa Reina



美顔POINT
秋めくマット質感×
プラムカラーのシャドウを
アイホール全体にたっぷりON。
ヘルシーなツヤ肌に、
ナチュラルリップで引き算を。

カットソー(インナー付き)¥14,300／ミー クチュール(デイシールミネ新宿店)　ワンピース¥5,990／マンゴ　ピアス¥3,850／ラピュイ(キャセリーニ)

グランプリ
カレンさん

ビューティモデルになる夢を皆さんと一緒に叶えたい♥

配信では、メイクはもちろん合わせるヘアやアクセまでこだわって撮影。ノーファンデでもキレイに見えるよう日頃からスキンケアも頑張っています！
いろんなことに夢中になれたらと思っているので、今後もどんどんお仕事の幅を広げていきたいです。

PROFILE
現在、IT関係のお仕事をしながらモデルとしても活動中。ハマっている韓国ドラマは『青春の記録』。夢を追いかける主人公に、ときめきとパワーをもらっているとのこと。

2位
彩実さん

ここまで連れてきてくれたリスナーさんたちに感謝です

mystaは〝ゆるく楽しく〟をモットーにしていたので、本気のイベント参加は今回が初めて。これまで活動してきた中でも一番大きなお仕事で、リスナーさんも喜んでくれました！　撮影では今まで挑戦したことのないメイクができて、とっても嬉しかったです。

PROFILE
19歳。最近ときめいたことは、配信をしていない時にいきなり届いたリスナーさんからの「好き」のメッセージ♡　不意打ちの告白に思わずキュンとしてしまったんだそう。



レオタード¥17,380／ロザリームーン(ロザリー)　カチューシャ¥9,020／カシラ(カシラ プレスルーム)　ネックレス¥2,200／キャセリーニ　ピンク石リング¥1,870、ハートリング¥1,980／アネモネ(サンポークリエイト)

美顔POINT
金木犀のような、可憐で落ち着いたトーンのオレンジが主役！　リップの色味も合わせれば、一気にシャレ顔に。



美顔POINT
血色感を生かしたヌードメイクがこの秋のトレンド。目元にくすみピンクのシャドウとラメラインで、アクセントを♥

PROFILE
京都府在住の21歳。フリーのモデルや役者として活動。デパコスのハイライトを集めるのが好きで、お気に入りはトム フォード ビューティとイヴ・サンローラン・ボーテ。

ヘアアクセ¥6,600／マシェーテ(H3O ファッションビュロー)　イヤリング¥13,500／アビステ

審査員賞
武岡ゆうきさん

いつも自分らしさを忘れず、でも目標は高く頑張ります

普段のメイクはツヤ感命。メイクも動画配信も、〝好き〟を追求することにこだわっています。イベント後、リスナーさんに「審査員賞はarが選んでくれたんだからすごいことだよ」と言ってもらえたのが嬉しかった。
でもやっぱり、次は1位を目指したいな(笑)。

お問い合わせ先／mysta　www.mysta.tv

LUXURY LIFE STYLE ONLINE STORE

買えるLEON

モテるレディース服がズラりです

モテるオヤジの教科書「LEON」の
ECサイト「買えるLEON」にて
レディースアイテムの取り扱いを開始!
女性にとっての新しい楽しみ場として
ぜひご利用ください。
オヤジさんにおねだりもあり、ですぞ。



Put it in your Wardrobe!

やんちゃな淑女の皆さまぜひ!

ハイウエストのフレアデニムはアンクル丈で裾上げ不要。
合わせも楽チンな優秀デニムです。2万9700円／
セブン・フォー・オール・マンカインド(買えるLEON)



世界中のセレブが愛する最高級品質

上質な肌触りが特徴のカシミヤストール。
いかなるスタイルにもエレガンスをプラスする
一級品です。4万1800円／ピン1876(買えるLEON)



大人可愛い淑女のスタイル

裾部分にダメージ加工を施したフレアシルエットのライトブルーデニムに、レオパード柄のコートとヒールを合わせることで大人可愛いスタイルに。裾上げ不要なその絶妙な丈感がゆえ、スニーカーやブーツとの相性も抜群でしょう。女性●コート13万2000円／キャシープリヴェ、シャツ3万3000円／スエサダ、靴5万2800円／ペリーコ、サングラス3万800円／ブラン、バッグ6万6000円／ザネラート、男性●パーカ6万6000円／キャシープリヴェ、パンツ3万9600円／コストメイン、靴7万400円／ランオブ（すべて買えるLEON）

Column



詳しい商品情報はこちらのサイトで!

www.kaeruleon.jp

ご紹介したアイテムの詳細は上記URL、買えるLEONにてご確認ください。
また誌面に掲載していない商品や毎月登場する新商品など、楽しめるポイントが
沢山ありますよ。男性へのプレゼントの参考としてもぜひご利用くださいませ。

買えるLEON事務局 カスタマーサポート CS@kaeruleon.jp

OIL（ヘアオイル）さえあれば!!

Text:Ikeyama Akiko
Composition:Kamakura Hiyoko

LONESSの本田治彦さん、目澤沙友里さんと編集部が最強ヘアオイルチャートを作成。私にベストな一本を見つけてね♪

朝 スタイリングにおすすめ

ウォータリー

オサジ
ヘアオイル Kokyu

オッジィオット
ボタニカルリッチ
オイルスプレー
／テクノエイト

モイ オイル
アンダーピンクスカイ
／ルベル／
タカラベルモント

ウタウ
リッチオイルセラム
／デミ コスメティクス

モイ オイル
レディアブソリュート
／ルベル／
タカラベルモント



N.
ポリッシュオイル
／ナプラ

ナイン
マルチスタイリング
オイル ライト
／ホーユー

ダヴィネス
オーセンティック オイル
／コンフォートジャパン

このエリアのオイルはP158へ

このエリアのオイルはP159へ

ヘアの仕上がりは……しっとりウエット感

セラティス バイ ミクシム
ナイトリペア ヘアオイル
／ヴィークレア

リーゼ
プレイフルケアオイル
／花王

ジョンマスター
オーガニック
ARオイル N

ウルリス
ウォーターコンク
リペア ヘアオイル
／H2O

ルシードエル
オイルトリートメント
#EXヘアオイル
うねり・くせケア
／マンダム

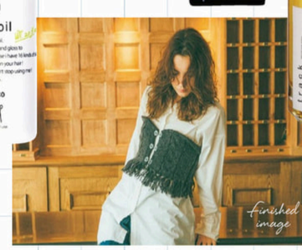
SEE/SAW
ヘアメイクオイル
／ルベル／
タカラベルモント

ハホニコプロ
ジュウロクユ
／ハホニコ

モロッカンオイル
トリートメント
／モロッカンオイル ジャパン

track
オイル No.3
／ジョエルロティ

オッジィオット
セラムCMCオイル
／テクノエイト



B.ベタ毛だけどしっとりウエット感がほしい人におすすめ

A.普通～広がる髪でしっとりウエット感がほしい人におすすめ

リッチ

hair oil matrix

お気に入りの手触りも、なりたい質感も一目瞭然

HAIR

ヘアオイルが気になるけれど、どれを選んだらいいの!? そんな声にお応えして、人気ヘアサロン・

hair oil matrix

夜 寝る前のケアにもおすすめ

オイルの触感は……**サラサラ**

ヘアの仕上がりは……**軽やか素髪感**


ダイアン パーフェクトビューティー ミラクルユー シャイン!シャイン! プリズムリペアミスト／ネイチャーラボ


ロクシタン ファイブハーブス リペアリング インテンシヴオイル


ミクシムサプリ プラセンタ ヘア&ボディオイルカプセル／ヴィークレア


SHIRO ホワイトリリー ヘアオイル


コスメデコルテ AQ リプレニッシュ ヘアエッセンス




エイトザタラソ リペアショット& EXモイスト美容液オイル／ステラシード


エミーム ヘアケアオイル／ナプラ


TOKIO IE アウトカラミ プラチナム オイルトリートメント／イフイング


ミシックオイル／ロレアル プロフェッショナル


ミリ オイルモイスト／ピーエックス


オサジ カイ リベレーションヘアオイル


アルジェラン モイストグロー ヘアオイル／マツモトキヨシ


オージュア ディオーラム エンゲージセラム／ミルボン


スティーブンノル シェイク アンド ストレート ヘアプライマー／コーセー

このエリアのオイルはP160へ

このエリアのオイルはP161へ


ダンスデザインチューナー フラプライマー／アリミノ


アンドハニー メルティ モイストリッチ ヘアオイル3.0／ヴィークレア


ヴィラロドラ リベル オイル／ミルボン




アヴェダ ニュートリプレニッシュ マルチユース ヘア オイル


イアウ イオセラムオイル／ルベル／タカラベルモント


ヘアレシピ 和の実 さらとろライスオイル／P&G


パンテーン エフォートレス UVカット ヘアオイル／P&G


ザ パブリック オーガニック 精油ヘアオイル スーパーリラックス カーミング／カラーズ


ケラスターゼ ユイル クロノロジスト R


プレディア オイルドロップ／コーセー


フィーノ プレミアムタッチ 浸透美容液 ヘアオイル／ファイントゥデイ資生堂


コラシルク I8ヒートインオイル／ハホニコ ハッピーライフ


ラサーナ 海藻ヘア エッセンス しっとり ラ・フランスの香り／ヤマサキ

D.健康毛で軽やかな素髪感がほしい人におすすめ

C.ダメージ毛で軽やかな素髪感がほしい人におすすめ

オイルの触感は……**とろとろ**

オイルの触感やヘアの仕上がりは、編集部独自の見解によるものです。

サラサラウォータリー×しっとりウエット感の
オイルは、束感のある短めヘアや外ハネボブなど、
ちょっぴりクールでハンサムな雰囲気を
つくりたい時に使うのがベター。

サラサラウォータリー 触感 × しっとりウエット感 仕上がり





保湿しながらサラ髪に！甘さを抑えた精油の香りに、リピ買い続出

ヘアメイクアップアーティスト・草場妙子さんプロデュース。スクワラン、ホホバオイル、ツバキオイルなど髪に必要な油分をブレンド。セージをベースにした爽やかな香りにうっとり♡　オサジ　ヘアオイル Kokyu　30㎖　¥2,420

ベタつかないのに乾かない。とくに細毛、ベタ毛の人は重宝しそう
by Honda



上品なのにスパイシー。香りと潤い髪効果で恋愛運まで上がるかも♡

紫外線による酸化ダメージを受けた髪を保護して保湿。上品なローズにピンクペッパーやクラリセージを加えたエッジィな香りも新鮮。モイ オイル　アンダーピンクスカイ　50㎖　¥2,860（サロン専売品）／ルベル / タカラベルモント



心地よさにこだわったナチュラル志向オイル

髪と肌をいたわるシリコンフリー、自然由来成分100%。軽やかな質感で髪にキラめくツヤを与え、なめらかに。モイ オイル　レディアブソリュート　50㎖　¥2,860（サロン専売品）／ルベル / タカラベルモント



オイルスタイリングブームを牽引！ウエット髪には必須

シアバターや植物フラーレンなど、天然由来成分100%だから、髪にも肌にも使える。ベタつかないのに、今っぽい濡れ髪を長時間持続。N.　ポリッシュオイル　150㎖　¥3,740（サロン専売品）／ナプラ

レングス、髪質を問わず万能。まとまり感、しっとり感ならコレ！
by Meyawa



スプレータイプだから手がベタベタしません　忙しい女性の救世主！
by Meyawa

スプレーだけどちゃんとオイル。濡れ髪スタイルも簡単に

ツバキ種子油、マカデミア種子油等、全16種のオイルが髪の状態を整える。スプレーするだけだから忙しい朝のスタイリングに最適。オッジィオット　ボタニカルリッチオイルスプレー　150㎖　¥3,080／テクノエイト



サロン帰りのスタイルを自宅で簡単に再現。マルチユースなオイル

コメヌカ油やヘミスクワランオイルなど植物由来成分98%。スーッとのび、軽やかなウエット感やほどよい揺れ感、繊細な束感も思いのまま。ナイン　マルチスタイリングオイル ライト　100㎖　¥3,080（サロン専売品）／ホーユー



まるで美容液！100%植物由来オイルで触れさせ上手な肌と髪に

赤ちゃんの肌に多く含まれるパルミトレイン酸など200種類以上の成分を蓄えるサジーオイルをはじめとする８種の植物オイルで、肌と髪をスベスベうるうるに。ウタウ　リッチオイルセラム　30㎖　¥4,840（サロン専売品）／デミ コスメティクス



豊富なオーガニック成分と至福の香りで、心と髪、身体をくまなくケア

オーガニック由来の紅花油をはじめ、天然の恵みがたっぷり！　スタイリングの仕上げにもみ込むようになじませれば、濡れ感のあるこなれヘアに。ダヴィネス　オーセンティック オイル　140㎖　¥4,400／コンフォートジャパン

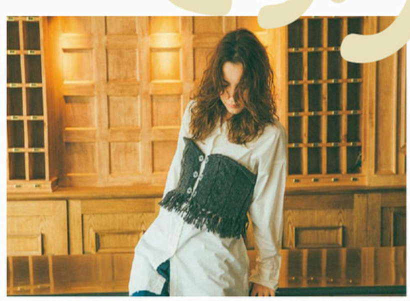
触感

とろとろリッチ

仕上がり

×しっとりウエット感

トレンドのリッジ感のあるパーマには、
とろとろリッチ×しっとりウエット感の
オイルが必須。もみ込むようにたっぷりとつければ、
太陽のもとでキラめくツヤと濡れ感を発揮する。





**累計36.5万個販売！
朝も夜も使える
高コスパなオイル**

ホホバオイルが髪を保湿し、輝きをプラス。毛先のニュアンスを出したり、洗い流さないトリートメントとして寝る前につけたり、朝も夜も大活躍しそう。リーゼ　プレイフルケアオイル　80㎖　¥1,100（編集部調べ）／花王



**医学、美学、睡眠学
の専門家が共同開発。
寝ている間のヘアケア**

就寝時の寝ぐせ、うねり、摩擦ダメージをケアし、翌朝のスタイリングストレスを軽減。睡眠療法士と共同開発したナイトアロマの香りが心地よい眠りに誘う。セラティス バイ ミクシム　ナイトリペア ヘアオイル　100㎖　¥1,540／ヴィークレア



**花蜜をまとったような
香りと柔らかな手触り。
心も髪もハッピーに**

人に見えない紫外線を美しい光に変える「フォトルミネセンス」という現象で髪に輝きと立体感を。フレグランスのような香りも注目。SEE/SAW　ヘアメイクオイル　20㎖　¥1,980（サロン専売品）／ルベル / タカラベルモント



**世界65か国以上で愛用！
アルガンオイルケアのパイオニア**

環境要因や熱でダメージを受けた髪にしっかり浸透し、シルクのような上質感を。地中海リゾートを彷彿とさせる官能的なフレグランスも秀逸。モロッカンオイル　トリートメント　100㎖　¥4,730／モロッカンオイル ジャパン

天然のシリコンで
髪をコーティング。
最高の触れ心地に
by Honda

香りがよくておしゃれ！
空き瓶をディフューザーに
再利用できるのもいい
by Meyawa



**SNSでもバズり中！
金木犀の香り
ブームの火付け役**

99.19％天然由来成分を叶えるマルチオイル。乾燥しがちな毛先に自然なツヤを与え、リッチに潤う髪に。サロンに入荷してもすぐに売り切れてしまうほどの人気。track　オイル　No.3　90㎖　¥3,520／ジョエルロティ



**水溶性美容液成分が
髪にじっくり浸透。
みずみずしい美髪に**

人気のはちみつシャンプー「アンドハニー」と共同開発した水溶性リペアハチミツを贅沢に。毛先までしっとりまとまる。ドライ前、後の重ねづけもおすすめ。ウルリスウォーターコンク リペア ヘアオイル　100㎖　¥1,540／H2O



**1本で5役をこなす！
濃密アルガンオイルで
髪と頭皮に潤いチャージ**

世界中でモロッコだけに生息する希少性の高いアルガンのオイルをていねいに抽出。髪や肌の保湿はもちろん、疲れで凝り固まった頭皮のディープクレンジングにも。ジョンマスターオーガニック　ARオイル N　59㎖　¥5,390



**20年のロングセラー。
昔も今も愛される
ヘアオイルの大定番**

16種類の天然オイルが紫外線や外的刺激から髪をガード。さらにドライヤーやアイロンの熱から髪を守るヒーティング対応で、おさまりのいい髪に。無香料なのもうれしい。ハホニコプロ　ジュウロクユ　60㎖　¥2,420／ハホニコ



**サロントリートメントの
仕上がりに近づける
ボタニカル系オイル**

植物のパワーをぎゅっと凝縮したオイルが髪の表面にたっぷり潤いを与え、乾燥から守る。使うたび輝きを増すしなやかな髪に。オッジィオット　セラムCMCオイル　100㎖　¥3,960／テクノエイト



**シリーズ内最高のまとまり感。
ヘアマスクに混ぜて使っても◎**

超高圧処理アルガンオイルを配合したジェル状オイルが髪に潤いをとどめ、うねりやくせを抑制。素直にキマる髪に。ルシードエル　オイルトリートメント #EXヘアオイル うねり・くせケア　60㎖　¥1,320／マンダム



使いやすいミスト状。プリズムのようなキラキラな輝きに感動!

プラチナゴールドケラチンが髪に潤いを補給。キューティクルを整え、プリズムのような輝きに。ダイアンパーフェクトビューティーミラクルユー　シャイン！シャイン！　プリズムリペアミスト　60㎖　¥1,320／ネイチャーラボ

軽くて髪を乾かしやすい。ペタッとしやすい絡まりやすい髪に！
by Megawa



今っぽウエットヘアもサラサラニュアンスもまかせなさい!

保湿効果の高いクランベアビシニカ種子油配合。乾燥して広がりがちな髪にキラめきを与え、しなやかでサラサラに。動くたびにふわりと漂うホワイトリリーの香りにうっとり。SHIRO　ホワイトリリー ヘアオイル　30㎖　¥3,300



しなるような柔らかさと品格のある香りで圧倒的な色気をまとう

ビタミンEやオレイン酸を豊富に含むアルガンオイル*を採用。熱によるゴワつき、乾燥から髪を守り、ベルベットのような手触りに。ラグジュアリーな香りも人気。ミシックオイル　100㎖　¥3,850／ロレアル プロフェッショナル

*アルガニアスピノサ核油(保湿成分)



髪のベースも心も整える大人女性のためのケアスタイリングオイル

水のようにサラサラなテクスチュアなのに硬い髪もしっかりまとまる。ボディにも使えるほどのナチュラルな処方。使用量を調節すれば、素髪っぽさも濡れたようなツヤ感も自由自在に。ミリ　オイル モイスト　100㎖　¥4,400(サロン専売品)／ビーエックス



毛先までスルン。圧倒的な潤いとツヤを備えた上品髪に

6種の植物オイルが髪に潤いを閉じ込め、表面を薄くコート。見た目も触感も極上の仕上がりに。月下美人をアクセントにした香りもリラックスできると評判。コスメデコルテ　AQ リプレニッシュ ヘアエッセンス　100㎖　¥5,500



オイルなのにサラサラ。髪質や季節を問わず一年中ヘビーユース

本物のプロヴァンスのひまわりの花びらが入った、見た目もアガるヘアオイル。リッチに取り入れた植物オイルが、傷んだ毛を内側からケア。ロクシタン　ファイブハーブス リペアリングインテンシヴオイル　100㎖　¥4,840



持ち運びに便利なカプセルタイプ!24時間、全身をケア

プラセンタ原料など美容液成分をカプセルに凝縮。地肌マッサージ、アウトバストリートメント、スタイリング、ボディケアなど全身くまなく使える。ミクシムサプリ　プラセンタ ヘア＆ボディオイルカプセル　750㎎×14粒　¥1,100／ヴィークレア



潤いと軽さが共存した触れたくなる髪に。髪のプロも大絶賛!

プラチナムシリーズのシャンプー&トリートメントと併用することでキューティクルへのなじみが高まり、軽やかなのに驚くほどしっとり。TOKIO IE　アウトカラミ プラチナム オイルトリートメント　100㎖　¥3,520／イフイング

サラサラなのにちゃんと潤う。傷んでいる人ほど使うべき
by Honda



紫外線ダメージから髪をガードして自然なニュアンスを

ひまわりオイル、イヌラエキスが髪に潤いを与え、紫外線による酸化ダメージ、キューティクルのバリア機能をケア。うねってボサる髪に潤いを注入し、表面もツルツルに。オサジ　カイ リベレーションヘアオイル　30㎖　¥3,300



国産の植物原料を採用。社会貢献をしながら髪もボディもケア!

高知県産の椎オイル、ウチワサボテンオイルなど、潤いを抱え込むオーガニック植物オイルをふんだんに。全身くまなく保湿して、本来の美しい姿へ。アルジェラン　モイストグロー ヘアオイル　55㎖　¥1,760／マツモトキヨシ



スキンケア発想であらゆる髪の悩みもドンとこい!

幹細胞エキス、海洋由来成分をたっぷりと。スーッと髪になじんで、水分と油分がバランスよく整ったサラツヤな仕上がりに。エイトザタラソ　リペアショット&EXモイスト 美容液オイル　100㎖　¥1,540／ステラシード



環境汚染から髪を守りヘアカラーを美しくキープ

カラーヘアの色ツヤを整えるケアオイル。花粉やPM2.5などの大気汚染の付着から髪を守るアンチポリューション設計。ふわりとなびく指通りのいい髪に。エミーム　ヘアケアオイル　150㎖　¥2,860(サロン専売品)／ナプラ



ぺたんこ髪にハリが!憧れのふんわりヘアに

ハリ、ツヤの足りない髪のためのヘアオイル。毛髪と親和性の高いマトリックスタンパク質由来のケラチンが、髪にツヤと弾力感を。オージュア　ディオーラム エンゲージセラム　100㎖　¥4,950(サロン専売品)／ミルボン



クセ、うねりに悩む女性から絶大な支持。憧れのストレートに

外部からの過剰な水分吸収を防ぎ、水分バランスを一定にキープするストレート&キープ処方。乾かすだけで髪が素直に。スティーブンノル　シェイク アンド ストレート ヘアプライマー　90㎖　¥1,980(編集部調べ)／コーセー

触感 サラサラウォータリー × 仕上がり 軽やか素髪感



サラサラウォータリー×軽やか素髪感のオイルに適しているのは、ややドライな質感のふんわりウエーブ。空気感を損なわないよう、中間から毛先にオイルをつけるのがカギ。

触感
とろとろリッチ×軽やか素髪感
仕上がり

とろとろリッチ×軽やか素髪感のオイルは、サラッとしたヘルシーなストレートとの相性がバツグン！表面に薄〜くなじませて、光と風を感じるような爽やかなスタイルに仕上げましょ。



踊り出したくなるなめらかさ。なでなでしたいスムーズ髪に

仕上がり感とダンスの特徴を掛け合わせたユニークなネーミング。優雅な腰の動きが魅力のフラダンスのようにスムーズな仕上がり。ダンスデザインチューナー　フラプライマー 120㎖　¥2,750（サロン専売品）／アリミノ



清潔感のある香り。髪になじんで、さらりとまとまる
by Meguwa

ゴワつき抑えてクセを生かすポジティブ思考の質感ケア

内部はしっとり、表面はサラッと仕上げるグリーンナッツオイル。クセの質感を内部から整えて、扱いやすく、セットを楽に。イアウイオセラム オイル　100㎖　¥2,640（サロン専売品）／ルベル / タカラベルモント



1年半で115万本突破した人気シリーズからリッチなオイルが登場

世界各国から厳選した3種のハチミツが髪に潤いとツヤをプラス。独自の保水メカニズムとうねりコントロール処方で、まとまりのある超うるツヤ髪に仕上げる。アンドハニーメルティ　モイストリッチヘアオイル3.0　100㎖　¥1,540／ヴィークレア





髪にもボディにも♪マルチに使える出先のお守りコスメ

独自の植物エキスブレンド成分を配合。熱や紫外線から髪を守り、毛先まで柔らかく扱いやすく。プッシュ式だから塗布量が簡単に調節できる。ヴィラロドラ　リベルオイル　50㎖　¥4,950（サロン専売品）／ミルボン



スーパーフードの恵みを享受。乾いた髪に潤いを補給

オーガニックザクロオイル、ココナッツオイルなど、5つの植物オイルが集結。乾燥、パサつきが気になる髪に潤いを与えてサラサラに。アヴェダ　ニュートリプレニッシュ マルチユース ヘア オイル　30㎖　¥5,720

海と大地の恵みを凝縮。さらりとまとまる髪が12時間も続く！

海由来のマリンリペアオイルと大地のオリーブ由来リペアオイルが髪を潤し、ダメージによって失われた脂質を補給。サラサラな使い心地とリラクシーな香りも好評。プレディア　オイルドロップ　50㎖　¥2,420／コーセー





360度から降り注ぐ紫外線をブロック。日差しに負けない私に！

UVカット・ヴェールが髪を包み、紫外線をブロック。ドライヤーなどの熱による乾燥、パサつきから髪を守って、健やかなうるツヤ髪に整える。パンテーン エフォートレス UVカット ヘアオイル　50㎖　オープン価格／P&G



ブルターニュの恵みで癒されながら美髪ケア。おうち美容の名バディ

累計2000万本突破のロングセラー商品にラ・フランスの香りが登場。ブルターニュ産海藻エキスほか美髪成分だけで構成。ラサーナ　海藻ヘア エッセンス しっとり ラ・フランスの香り　75㎖　¥3,080（11/1数量限定発売）／ヤマサキ

太い髪、ゴワつく髪にとくにおすすめ。髪が見違えます！
by Meguwa



素髪感もウエット感も自在につくれる濃密軽やかオイル

濃密Wオイルがキューティクル表面のめくれを補修。トロッとした使いやすいテクスチュアと軽やかな仕上がりを両立。フィーノ　プレミアムタッチ　浸透美容液ヘアオイル　70㎖　オープン価格／ファイントゥデイ資生堂

美容のスーパーフード・ライスオイルの力に着目髪を内外からケア

1000粒から1滴しかとれない貴重な国産ライスオイル100%。硬くて厚い日本人のキューティクルに内外からアプローチ。天然由来の日焼け止め、ボディ、ハンドケアとしても使える。ヘアレシピ 和の実　さらとろライスオイル　53㎖　オープン価格／P&G

ラベンダーベースの精油100%の香りが心と身体に沁みわたる！

ホホバ種子油やバオバブ種子油など保湿力に優れた4つの植物オイルをブレンド。乾燥毛、傷んだ毛を柔らかく。ザ パブリック オーガニック　精油ヘアオイル　スーパーリラックス　カーミング　55㎖　¥1,760／カラーズ





フレグランス界の巨匠が調香。ケアも色気も抜かりなく

美髪成分と先進のテクノロジーを組み合わせたケラスターゼの最高峰シリーズ。ヘアケアとしてはもちろん、スタイリング時につければ上質なヘアフレグランスに。ケラスターゼ ユイル クロノロジスト R　100㎖　¥6,600





熱を味方につけてダメージ毛がときめき髪に変身

ドライヤーやアイロンの熱で、羊毛由来成分、植物由来成分が髪の内部にまで浸透。毛先までまとまりよく、シルクをまとったようなツヤ髪に。コラシルク18ヒートインオイル　60㎖　¥2,200／ハホニコ ハッピーライフ

トロトロだけどベタつかない。濡れた髪につけると翌朝すべすべに
by Honda

数え切れないほどのオイルとの出会いと別れ… そんな私が恋にオチたのはこの香り

SCOOP!!

ヘアに強いarスタッフはこの香りのヘアオイルを溺愛してます♥

仕事でもプライベートでも、ありとあらゆるヘアオイルに触れてきたarスタッフたち。ツヤや手触り、潤いといった機能性の高さはもちろん、香りにもツボってるお気に入りのオイルを教えてもらいました！

＼arのビューティページを支えてます／

ライター
飯田帆乃香さん

favorite oil

女らしさが高まるダマスクローズの香り



優しいローズの香りと
心ときめくピンクの
パッケージ。
一生そばにいて

**ふわりと控えめに香る
ローズに誰もがトリコ！
気分も髪もゴキゲンに**

バオバブオイル、ダマスクローズオイルが髪のベースをしなやかに整えて柔らかくまとまる髪に。さりげなくほのかなローズの香りに癒される。「優しいローズの香りが好きで、原稿に行き詰まった時の気分転換に。はかどる…といいな」ロレッタ　プレミアムベースケアオイル　100㎖　¥4,180／ビーエックス

＼ヘア撮影が夢にまで出てくる／

ライター
池山章子さん

favorite oil

自然に溶け込むフローラルの香り



エッセンシャルオイルの
ふんわり優しい香り。
ずっとクンクンしてたい

**ふわりと香ってすぐに消える、
その儚さこそがエモい**

天然由来成分100％で髪はもちろん、全身の保湿に。高知県産の土佐ヒノキや花々、葉から抽出した精油のみで香りづけしているから、ふんわり優しい香り。「ネイルにつけるのもお気に入り！」SUNDAY MARKET　ヘア＆ボディ オイル　02　50㎖　¥2,200

＼元読者モデルのインフルエンサー／

ライター
岡本ハナさん

favorite oil

爽やかな甘さのホワイトフローラルの香り



髪にツヤがほしい時、
ハッピーオーラを
まといたい時、
なくてはならない存在です

**花と果実が奏でる
みずみずしい香りで
幸運までも引き寄せ♡**

キューティクルコート成分が髪をコート。光を反射して輝く髪に。花々がジューシィに香るフルーティフローラルの香り。「ハンドクリームやボディクリームと同じ香りだからシリーズで使っても。万人受けする香り」ジルスチュアート　ヘアオイル　ホワイトフローラル　60㎖　¥3,080／ジルスチュアート　ビューティ

＼月に数百人のヘアを撮影する／

カメラマン
布施鮎美さん

favorite oil

摘みたてのグラースローズの香り



数あるローズオイルの
中でも、ダントツに
優雅だし上品。
気分がアガります

**ときめきと
安らぎ感がハンパない。
ローズって最強！**

オーガニック認証の天然オイルで作られ、人にも環境にも優しい。収穫から調合まで手作業で行なった魅惑的な香り。「仕草まで女らしくなっちゃうような←あくまで自分比です(笑)」ダイアンボヌール　シグニチャーオイル　グラースローズの香り　100㎖　¥1,990／ネイチャーラボ

＼タレントのヘアメイクも数多く担当／

ヘアメイクアップアーティスト
片岡順子さん

favorite oil

恋する大人のバニラの香り



甘いだけじゃなく
色気もある香り。
さらっと軽やかな
質感も好き

**キュンとときめく
甘〜い香りで
恋を呼び込む**

亜熱帯地方で採れるアサイーの希少な成分を配合。さらりと髪になじみ、格段に扱いやすく。濃密バニラにローズマリーをプラスした大人可愛い香り。「動くとほのかに香って、うっとり。ときめきが不足してきたなって時には必須です(笑)」uka　ヘアオイル　グラマラスウィンディー レディ　50㎖　¥4,400

＼好奇心旺盛でとにかく美容が大好き／

ライター
石橋里奈さん

favorite oil

南国を思わせるジャスミンサンバックの香り



異国情緒漂う
エキゾチックな香り。
いい女度が
めちゃくちゃ上がる

**最強の武器を見つけた！
透明感のある
色気がマシマシ♡**

生命力の高いマルーラの実から採取したオイル、ゴールデンシルクを使用した濃密オイル。ジャスミンサンバックの魅惑的な香り。「香りはもちろん仕上がりも最高。ヘビーユースしてる」ミルボン　イルミネイティング グロー オイル　60㎖　¥4,950(美容室専売品)

知ってるようで意外と知らない
ヘアオイルQ&A

ヘアケア、スタイリングに活躍するヘアオイルは、髪の大切な相棒。
選び方やつけ方などの基本をマスターしてヘアオイル生活をもっと楽しもう♪

Q オイルの選び方がわかりません

A 用途となりたい質感によって使い分けよう

スタイリング時に使うのか、アウトバスのトリートメントとして使うのか、さらには素髪感がほしいのか、ウエットに仕上げたいのかなど、使う用途、なりたい質感に合わせて選びましょう。P156〜157のマトリックスでいうと、乾かす前、寝る前におすすめなのはCとD。普通〜太めの髪質でウエットな質感にしたいならA、ベタ毛だけどウエットな質感にしたいならB、ダメージ毛で素髪っぽくしたいならC、健康毛で素髪っぽくしたいならDを選ぶのがおすすめです。（本田さん）

Q オイルは濡れた髪、乾いた髪のどちらにつけるのがいいの？

A 夜は濡れた状態、朝は乾いた状態で！

夜にヘアケアとしてつける場合には濡れている時、朝にスタイリングとして使うなら乾いた状態でつけましょう。朝シャンをした時は、夜に使うケアオイルをつけて乾かしてから、スタイリング用のオイルをつければ完璧です。（本田さん）

Q オイルをつける分量を知りたい

A 基本はメーカーの推奨する分量でOK

基本的には髪の長さに合わせて、メーカーが推奨する分量をつけましょう。ただし、空気が乾燥している冬場や紫外線を浴びて乾燥やダメージがとくに気になる場合には、いつもの適量よりもワンプッシュ多めにつけることを推奨しています。（目澤さん）

Q オイルの正しいつけ方を教えて

A 広がる部分からつけるのが鉄則！

根元、中間、毛先のどこが広がりやすいかを見極めて、広がりやすい部分から順番につけていきましょう。髪が太くて多い人は根元、細くてペタ毛の人は毛先が広がりやすいのが一般的。髪が少なくてつぶれがちな人は、根元につける必要はありません。（目澤さん）



女性が一番輝ける髪をご提案。プライベートも輝くお手伝いをしたくて、たまに占いもします（笑）

トップスタイリスト
目澤沙友里さん
飾らずキマる大人カジュアルなスタイルが得意。骨格に合わせた「小顔補正カット」で最高に似合う小顔ヘアに。



LONESSがプロデュースした濃縮シャンプー＆トリートメント「Loney by loness」が新発売！乳酸菌とスーパーフードで頭皮と髪をしっかりケア

代表
本田治彦さん
髪質に合わせたダメージレスなゆるふわパーマ、透明感のあるカラーが得意。ライフスタイルやイメージに合わせたヘアスタイルを提案してくれる。

ローネス ギンザ
LONESS GINZA
☎03-6228-5733
loness.jp

＼ わかりやすいメイク動画も人気です ／

ヘアメイクアップアーティスト
輝・ナディアさん（Three PEACE）

favorite oil

スタイリッシュなセージ＆クローバーの香り



甘すぎない香りだからハンサムなヘアにぴったり。オレンジもコレもどっちも好きで迷う

ちょい辛口な香りがジェンダーレスなウエットヘアにマッチ！

爽やかな柑橘系の人気のオイルに新しい香りが仲間入り。シダーウッドなどのグリーンをベースにセージやクローブをイン。落ち着きのある洗練された印象に。「甘すぎないから、シンプルT×デニムとかカジュアル服との相性がいい」N. ポリッシュオイル SC 150㎖ ￥3,740（サロン専売品）／ナプラ

＼ ナチュラルヘルシーなヘアメイクが人気 ／

ヘアメイクアップアーティスト
鈴木海希子さん

favorite oil

色気だだ漏れ。フローラル フルーティムスクの香り

ほんのり甘くて心がホッと安らぎます。ヘアケアで困ったらコレと言えちゃう安心感



存在感が爆上がり！記録より、記憶に残る女性になります♡

クセやうねりといった女性の髪悩みにアプローチ。湿度80%でも扱いやすい髪をキープ。上質なフローラル フルーティムスクの香りは、もはや代名詞に！「まとまりにくい髪にはマスト。誰もがリラックスできる香りだと思います」ケラスターゼ フルイド オレオ リラックス 100㎖ ￥4,180

＼ ヘアを語らせたら右に出る者なし！ ／

ライター
高久富久子さん

favorite oil

さりげない甘さのスパイシーバニラの香り



動くたびにさりげな〜く香るから自分ひとりでこっそり楽しんでます

甘いけど、スパイシー。ツンデレな香りがクセになるんです！

熱帯に生息する希少なルクの実から採れるルクオイル、ひまわり油などをバランスよく。ボリューム感をキープしつつ、髪に柔軟性と輝きをもたらす。「とにかくテンションが上がる香り！ 夜つけてから寝ると、いい夢見れちゃう予感」ダヴィネス オイ オイル L 135㎖ ￥5,280／コンフォートジャパン

堀未央奈はファッショニスタ!!

Photo:Kambe Kentaro　Styling:Matsushima Akane(io)　Hair Makeup:NAYA　Model:Hori Miona　Text:Iida Honoka　Design:Yonaka no design

this month's theme
ハロウィンコスプレ

「人気アニメもいいけど、コアなファンが多い魅力的な学園ものに挑戦。3人の女の子からみなさんのお気に入りをぜひ見つけてください♡　ちなみに、アニメ作品で今好きなのは『彼女、お借りします』。女の子が全員可愛くて胸キュン必至です」(未央奈)

昨年のハロウィンで大反響を呼んだコスプレファッションがカムバック！　友達にアニメファンが多いという未央奈の提案で、今年は学園アニメのヒロインに変身。フツーになりがちな制服コスも、ジャケットの色やリボン、ウィッグにこだわれば再現度120％☆

コスプレテーマ
『僕は友達が少ない』
三日月夜空
mikazuki yozora



キリッと切れ長の目と不機嫌なムードが印象的な三日月夜空が通うのは、深緑の制服がシックな聖クロニカ学園高等部。まじめになりすぎないよう、リボンと色を合わせたブラウンのニーハイソックスはシースルー生地で軽さをプラス。ヘアは二択。ロングも捨てがたいけど、物語の途中でばっさり切ったボーイッシュな夜空に。ジャケット￥24,200／CONOMi 原宿店　シャツ￥3,190、スカート￥3,850／ピンク ラテ(ワールド プレス インフォメーション)　ソックス￥660／靴下屋(タビオ)　靴￥6,900／チャールズ&キース(チャールズ&キースジャパン)　リボン／スタイリスト私物

ちょっとスンとした強気な表情でポーズ



堀未央奈はファッショニスタ

コスプレテーマ

『さくら荘のペットな彼女』

イギリスから来た天才少女のトレードマークは、金髪ロングヘア。水色ベスト×ピンクSKの淡いコーデで色素薄い系女子に。好物のバームクーヘンはスタイリングを生かす小物(未央奈はドーナツで代用)。おいしそうに手に持てば、さくら荘の愛されペットキャラが完成。シャツ￥7,000／トリート ユアセルフ(レインボーシェイクプレスルーム)　ベスト￥6,380／CONOMi 原宿店　ソックス￥440／靴下屋(タビオ)　靴￥6,900／チャールズ&キース(チャールズ&キースジャパン)　スカート、ネクタイ／スタイリスト私物



椎名ましろ

shiina mashiro

カラフルな制服と
金髪ロングがキュート



立華　奏

tachibana kanade



ブルーの髪色は
白肌が映えて儚げに





死後の世界の学園物語から、生徒会長であり天使の立華 奏を見事に再現。制服は白のジャケットと華奢なリボンがお決まり。脱フツーを狙うため、黒スカートはツヤ感のあるレザー調にしておしゃれに。透明感のあるペールブルーのウィッグが、ピュアでどこかミステリアスな天使ムードを後押し。ジャケット￥19,800／CONOMi 原宿店　シャツ￥3,190／ピンク ラテ(ワールド プレス インフォメーション)　スカート￥4,400／フィグメンツ　ソックス￥440／靴下屋(タビオ)　靴￥4,290／ウィーウィリー(R&E)　リボン／スタイリスト私物

コスプレテーマ

『Angel Beats!』



SAKURAZAKA46
HIKARU MORITA





櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルノメ♡

Model: Morita Hikaru(Sakurazaka46)
Photo: Kumaki Suguru(io)
Styling: Kasahara Yuri
Hair Makeup: Noguchi Yuka(ROI)
Text: Wakayama Aya
Composition: Honda Rie
Design: Suzuki Satomi(wyeth wyeth)

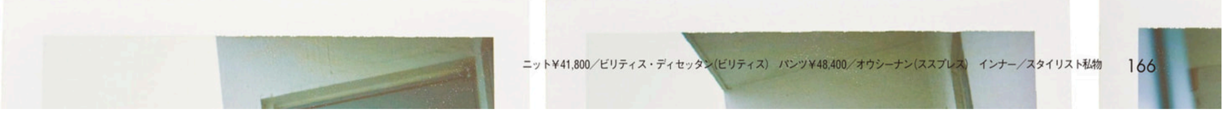
今回は、コンプレックスのお話を少々…。意外なことに「コンプレックスはたくさんある」というるんちゃんの、コンプレックスへの向き合い方やおまじないのコトバとは？

きっと誰にでもあるように、私にももちろんコンプレックスがあります。それも言い出したらキリがないぐらい、大小たくさん！(笑) 私の場合は仕事柄、自分の姿を客観視することがどうしても多いというのもありますが。だから、みなさんがコンプレックスを抱えて、時には悩んでしまう気持ちもすごくわかるんですよね。ただ基本的に私は、コンプレックスは人に言わないようにしています。もし誰かに聞いてもらうとすれば、「ここがイヤなんだよね～」って軽く言うのがポイント。そうすれば相手も気軽にアドバイスをくれるし、そこまで深く悩んでいないということを自分自身に言い聞かせることができるから。そしていつもよりも気になってしまう日があったら、子供の頃からの口ぐせでもある「まぁいいか！」を口に出しておしまい。実際に口に出すことで、気持ちもスッと晴れるので、私のおまじないみたいな言葉でもあります。









ニット¥41,800／ビリティス・ディセッタン(ビリティス) パンツ¥48,400／オウシーナン(ススプレス) インナー／スタイリスト私物

コンプレックス

volume_09

SAKURAZAKA46 HIKARU MORITA





コンプレックスにものすごく悩むなら、よくする方法を考えてみるのもいいと思う。
たとえば自分の骨格やパーソナルカラーを知り、それに合ったメイクを研究しているうちに、
似合うメイクが見つかるとも思うんです。そのうちメイクが趣味になるかも！
だからやってみる価値はありです。ちなみに新しい方法を試してみたら、必ず他人に
見てもらうのがおすすめ。自分にはない意見や価値観を取り入れるのも、
コンプレックスを解消して自分を好きになるための近道かもしれません。
とはいえ、コンプレックスは解消しない方がいいと思うのが本音。だって、今抱えている
コンプレックスが全部なくなったとしたら、違う自分になってしまいそうだし、
きっとまた新たなコンプレックスが見つかるとも思うから。





コンプレックスがたくさんある私ですが、自分の好きなところもあります。
たとえば耳。シンプルな形も気に入っているし、大きさもちょうどいい。
なんといっても"普通"なところがいいんです(笑)。そもそも私は"普通"が好きで、
できるだけ"普通"に生きていきたいと思っているから。それをいうと、おでこの
広さも普通でちょうどいいから好き(笑)。本当は好きなテイストで着たい服も
たくさんあるけど、そこは潔く諦めて、私の身長に似合う服を着るのも
意外と楽しいんです。みんな人とは違うもの。嫌いなところや叶わないこと、
好きなところも全部含めて"私ならでは"を楽しめるのが、一番いいんじゃない？

最近、新しい
趣味が増えました！

〈近況報告〉

ずっとやってみたかった刺繍を始めました



最近、刺繍を始めてみたのですが、とてもハマりそうな予感がしています。楽しい…！新たな趣味が増えて、とっても嬉しいです。

好評発売中!!

大人気！Ririmewのアイテムを試せるチャンスです。

指原莉乃の さっしー美容

大人気御礼！　われらがさっしーのコスメムックが発売中です。
その名も「さっしー美容」。特別付録もついていて、数量限定。まもなく完売です！

つーいに公開♡ さっしーがキレイになった秘密！



ギラギラにならないのに目がうるうるに見える

まなざしにいっきに透明感が出るブルーカラー

つきすぎず、つかなすぎずの絶妙なあんばい！

さっしーがキレイになった秘密教えます



スペシャル付録は

指原莉乃 プロデュースコスメ Ririmewのラメライナー！

特別付録は、このムックのためだけに作られたラメライナー。話題の指原莉乃プロデュースコスメ「Ririmew（リリミュウ）」のPICK ME EYES GLITTER 限定カラー《FEEL ME》です。



通ってるクリニックも



愛用コスメも

愛用コスメからビューティQ&Aまでさっしーのキレイの秘密が明らかに！

ぜーーーんぶ見せます！

好評発売中

ほっぺ落ち注意!!の美味しいレシピをドドンと100点以上掲載!!

キャイ～ン天野っちの

絶品肉おかず本が発売中!!



“arで連載中の『天野っちの今日のごはん』でも
特に人気の肉料理＆ほっぺ落ち注意の新作レシピを
たっぷり詰め込んだ絶品肉おかず本。”



芸能界の食通たちも唸らせるキャイ～ン天野さんの、簡単なのにいつもの料理が見違えてしまう〝アマテク〟が詰まった満腹な一冊です。
食卓の主役になる肉料理は、がっつりもあっさりも、定番もおもてなしの一品も、「また作って♡」と胃袋を掴む味。
さらにマスターしたいアレンジ自在な３way肉レシピ、無限に食べられちゃう味変ソース、手早く作れる〝あと一皿〟に別腹デザートまで！



大人気の鉄板レシピから、おもてなしの主役肉まで!!



ソースやサラダ、別腹デザートも♥
この一冊で「お肉の日」の食卓が極上に♪



書名：『キャイ～ン天野っちの
胃袋を掴む絶品肉おかず100』
著者：天野ひろゆき
判型・ページ数：A5判・104ページ
定価：1,540円

PROFILE



天野ひろゆき

芸能界の食通も唸らせるほど料理の腕前はピカイチ！　簡単でいて、食材を生かしたアイディアでいつもの食卓が見違えるレシピにファン多数。公式YouTube「キャイ～ンのティアチャンネル」ではお笑いネタの他に、新作レシピも日々更新中♪

\アンケートに答えてプレゼントをゲット！/

PRESENT & QUESTIONNAIRE

B イムネス ワンピース



3名様

おうち時間も気軽におしゃれを楽しめるワンピに一目惚れ

おうち時間が増え「家でゆったり着られて、外へのお出かけにもそのまま着られる服」のニーズが高まる中、まさに求めていたアイテムが登場♡　シアー感のあるカシュクールワンピは、甘めなデザインにベルトで引き締め効果を。テラコッタ色がコーデに華やかさをプラス。全てのワンピースは国内生産にこだわり、厳選した生地やパーソナルカラーに適した豊富なカラバリを展開。袖切り替えカシュクールラップワンピ（テラコッタ）￥14,300　㊐イムネス　imness.jp/

A ミュミュ エスティック 4本セット

3名様



外出先でもササッとアホ毛を直して好きな香りを楽しもう♥

これ１本で練り香水＆まとめ髪アホ毛スティックとして使える万能ケアアイテムに、全乙女が夢中♡　人気インスタグラマー100人が選んだ4種のパルファムで、好みの"私らしさ"をチョイスしよう。スティックはオーガニック認証アルガンオイル、ヒマワリ種子油配合で、肌や髪を保湿しながら、ヘアスタイルもいつだってキープ。外出先でも最高のおしゃれを楽しんじゃおう。ミュミュ エスティック4本セット　各￥1,485×4本　㊐ホーユー　☎052-935-9568

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：11/11（木）23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー（www.shufu.co.jp/privacy）をご覧ください。

C 『映画 すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ』ムビチケカード

3名様



前作はなんと、動員120万超え！今秋、再び感動を連れて帰ってくる！

可愛いだけじゃない、ちょっぴりネガティブでシュールなキャラクターやストーリーが大人気の「すみっコぐらし」。動員120万人を超え超話題となった劇場版の第2弾『映画 すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ』が2021年11月、全国ロードショー♪　今作では、映画が初登場の新キャラクター・魔法使いのきょうだいがお目見え。「5年に1度訪れる青い満月の夜」、不思議な魔法がかけられた町を舞台にすみっコたちの新たな物語が始まります。『映画 すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ』前売りムビチケカード　一般￥1,500



ar 9月号で 読者が選んだ人気Ranking

Fashion

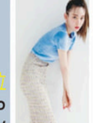
1位



中野ゆりかのNEW ME着こなし



2位 Hello My Complex



3位 You are Soooo Lovely Baby

「ほどよくガーリーで挑戦したいです！」（23歳・学生）と1位に輝いたのは聡子のミニワンピ。2位は「カジュアル感もあるのに女子感もあって真似したい」（25歳・会社員）と弘中アナ着用のスニーカーで外した切り替えワンピ。3位は「上下の可愛らしい組み合わせをやってみたい」（27歳・営業）とカラフルコーデが人気なnow。

Makeup

1位

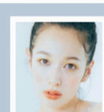


かみこのびびびビューティ



セルヴォークのアイシャドウ

SHIROのアイライナー



3位 ごフェロにNEW ME!!



2位 おnewなアイメイクで運命変えちゃう？

カラーアイテムでアクセントを効かせたメイクが人気だった9月号。1位に輝いたのは「アイラインのブルーの差し色が涼しげで素敵だった」（23歳・会社員）。2位は「ピンクマスカラが新鮮で可愛かった」（28歳・デザイナー）。3位は「アイシャドウの色味が普段つけない色味で、自分も挑戦してみたいと思いました」（22歳・公務員）。

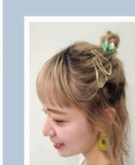
Hair

1位



by 北原果さん（kiki inc.）

ごフェロにNEW ME!!



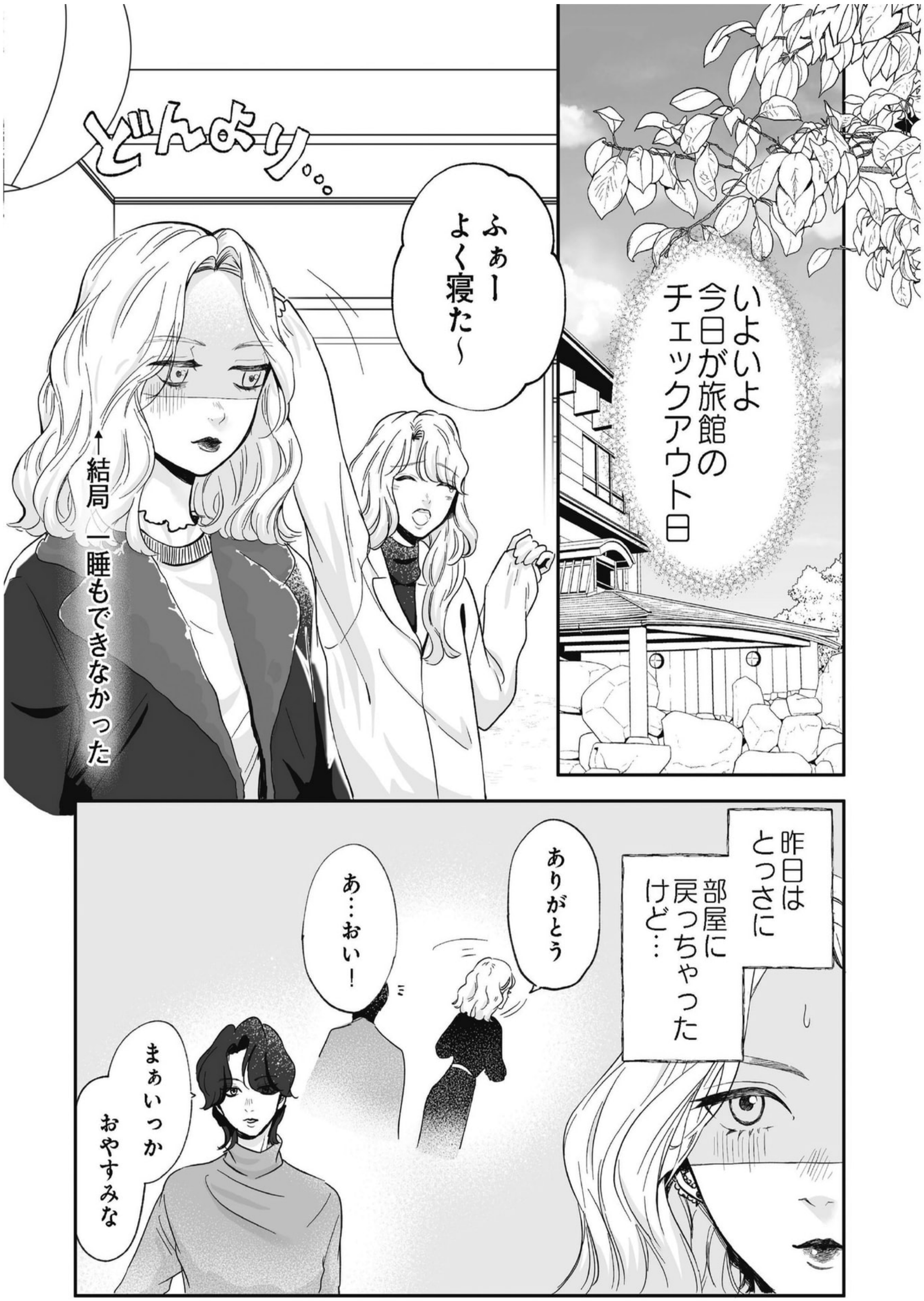
2位 アクセと髪でちょっとイイコト



3位 カメラ美容師の秋髪Snap

1位に輝いたのは「すごくお色気があって素敵♡　決めすぎないスタイルが可愛い」（29歳・会社員）と大絶賛な絵梨佳の抜け感スタイル。2位は「アクセ使いが上手。ハイトーンで元気いっぱいな感じも好き」（24歳・主婦）。3位は「かっこよくてクールになっていて素敵だなって」（21歳・販売）と、幅広いスタイルがラインクイン。


ショジョ恋。
処女のしょう子さん vol.26 彼と重なる理由
恋愛コンプレックスを抱える"処女のしょう子さん"のラブストーリー。
明らかになったりおぴぃの田中への想い。五十嵐は何を思う？
Lovely
Houce.
絶賛発売中です！
「ショジョ恋。
―処女のしょう子さん―」
2巻
前回までのあらすじ　美人で仕事もできるが、処女コンプレックスを抱える庄司しょう子(26)は、友人から勧められた「恋活シェアハウス」に入居した。田中への想いが募るも誰にも言わないりおぴぃ。「誰にも頼らない」地元に残してきた元カレとの別れが彼女を強がらせていた。それに気づいた五十嵐は優しく声をかける。
Tina Yamashina
山科ティナ
Logo Design:Nawata Kohei


いよいよ今日が旅館のチェックアウト日
ふぁー よく寝た～
どんより…
↑結局一睡もできなかった
昨日はとっさに部屋に戻っちゃったけど…
ありがとう
あ…おい！
まぁいっか おやすみな


ドキ
ドキ
やっぱり見たのか？
あの中身…
カシャ
真顔
ハイチーズ
りおぴぃはカメラ渡さなくていいの？
ヒョイ
えっ あ…うん
何も聞いてこないし このケロッとした感じは…もしや見てない？
パシャ
パシャ
パシャ

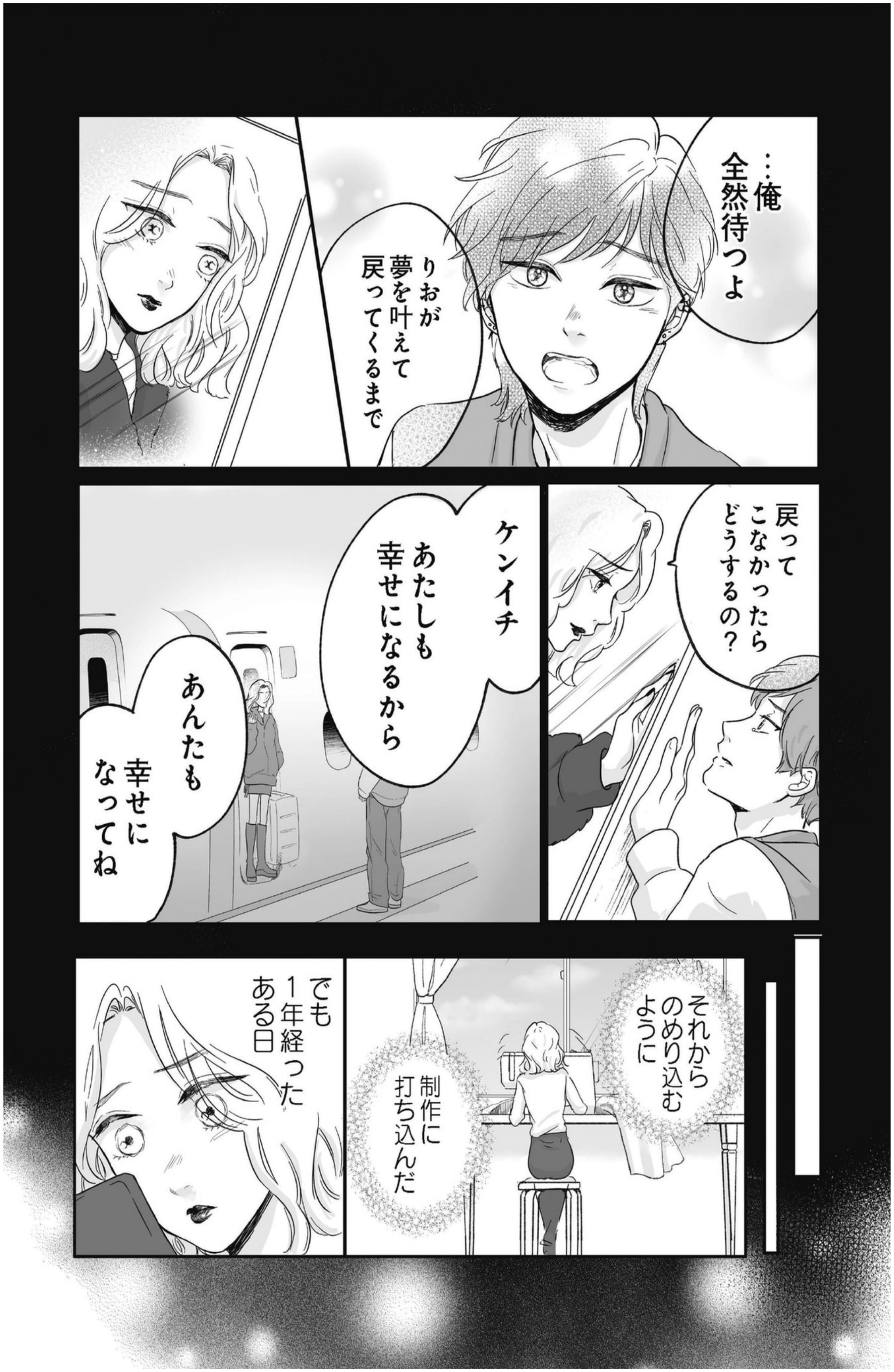

俺も撮れし
!?
田中ばっか じゃん
フゴッ
この悪趣味
ごめん ごめん
カメラの中身 見ちゃったことは 謝るよ
ニヤ
お前
やっぱり あいつのことが 好きなんだな


……
はぁ
一人で辛気くせぇ顔してんなって
昨日も言ったけど
困ってるなら言えよ
正直…
好き…だけど
モヤモヤしてるっていうか…
あれ？
なんでだろう


実は恋家に入る前に
長年付き合ってた人がいたんだ
こんな話
誰かに話すつもりなんてなかったのに
地元ではさあたしが上京することも
夢を追いかけることも
誰一人理解してくれなかったけど
その人だけが理解して
応援してくれてたんだ
だって好きな人が幸せなのが一番じゃん
でも…
あの時思っちゃったの


じゃあ
あんたの幸せは
どうなるの?
って
ケンイチは
こっちで就職が
決まってる
遠距離?
夢が叶ったら
また一緒に住むの?
その時は
ケンイチが
東京に来るの?
転職?
それとも
あたしが
地元に戻るの?


どうしても
ケンイチ兄さん〜
おーいケンイチ〜
ありがとうケンイチ
もう思い描けなかったの
あたしと付き合い続けて
ケンイチが幸せになる未来が…
もうお別れだね


…俺
全然待つよ
りおが
夢を叶えて
戻ってくるまで
戻って
こなかったら
どうするの？
ケンイチ
あたしも
幸せになるから
あんたも
幸せに
なってね
それから
のめり込む
ように
制作に
打ち込んだ
でも
1年経った
ある日


ケンイチ
ケンイチ
お付き合いさせて頂いてい
会社の同期と
結婚しました
いいね！ コメント
そのあと
気付いたら
恋家に
申し込んでたよ
柄じゃない
のにね
おう
血迷って
入ってきたのか


まだ好きなんだな
そのケンイチってやつのこと
カッコ悪いよね
未だに未練タラタラでさ
まぁケンイチのことはよく知らねーけど
似たもの同士だもんな
やっぱり似てる？ケンイチと田中
ちげーよりおぴぃとだよ


お前だって
人の幸せばっか
考えてんじゃん
それで今頃
後悔してる
わけだろ
そっか
ケンイチと重ねて
田中のことが
気になっていたけど
それだけ
じゃない
それ
どこかで
「好き」と
何が違うの？
なに？
聖人君子なの？
同じ後悔をして
ほしくないって
思ってたんだ
スタ



後悔ってさ
どうしたら乗り越えられるんだろうな…
ん？
別に後悔する必要なんてねぇだろ
す…
その時のりおぴぃが精一杯考えて覚悟して決めたことだったんだろ
それなら


これから
その意思決定を
正解に
していけば
いいだけだろ


あ　そうだ
試しに俺と付き合ってみれば？
あれ…？
はぁああああ⁉
スーーッ
つかお前



この男、わかってる…！　意外なカップル誕生？
★次号ar12月号（11/12発売）につづく★



マリトッツォを食べ比べています。カルディのは食べ応えありましたが、セブンがやっぱり美味しいですね

―近況―



とんこつ背脂すた丼という罪な丼も美味しかった

松居大悟の

三大欲求の向こう側

人間の"欲求"って3つでおさまる？
その先には…？
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。

Illustration: bob a.k.a enchan
Composition: Kamakura Hiyoko

●映画監督・劇団主宰
松居大悟
J-WAVE「JUMP OVER」毎週水曜26〜27時。PARCOプロデュース「Birdland」公演中。マリトッツォが大好きです！

第14欲



まるで、人気にあやかってないぜとすましてしまうけどあやかりたくて仕方ない㊍

松居、パルコ劇場で劇をしているんです。

ずっと憧れだった劇場で、このあと愛知、京都、福岡と地方公演も控えている。これまでの演劇経験の中でも最大規模の劇場で、チケット代に見合うものを、と懸命に作ってきたつもりだ。これはもう演出家としては上がりだろう。上がりだろうとか言いながら、明日が不安な僕がいる。というまあ御託は置いといて。御託じゃないけど置いといて。

書きたいのは、表題の件だ。

今やっている劇の座長は、KAT-TUNの上田竜也さんという方なわけだが、ar読者の方もピンとくるように、とんでもなく色気やら人気やらが溢れているお方だ。

人気にあやかるつもりはないけど、錯覚してしまう小さな承認欲求について。

ＳＮＳでも劇について書くと沢山の人にリツイートされたり、フォローされたりするけど、僕は知っている。その人の情報を知りたいのであり、僕自身に興味があるわけではないということを。これまでもそういった舞台やドラマなどを手がけてきたが、やっている時に沢山の人にフォローされて、終わった瞬間に同じ数だけフォローが外されてしまうことを。十年前から知っていることなのに、これまでのソレと今回は違う、と言い聞かせて、またそうだった、と気づくことも何度も繰り返してきた。人間は、成長しない生き物だ。

だけど、やっている最中は、沢山の好意的な反応により、なんだか自分まで人気者になったんじゃないかと錯覚してしまうのだ。人気の彼を仄めかせば仄めかすほどその反応は大きくなり、それを外から見たらリツイート欲しがっている奴に見えることも知っているから、まるで気にしてないように、でもぎりぎり気づかれるように書く。

本音は、あやかりたくて仕方ない。

その作品が終わった後に、例えばゴジゲンとか映画とか、その作品以外のことを書けば外される。だから作品後に沈黙してタイムラインにあがらないようにしてしまうけど、それでも結局外されて。残るのは、「あいつ人気者にあやかろうとしたんだな」とそばにいる人の残念そうな沈黙。

敢えて言うけど、あやかりたくて劇をやっているわけではないですよ。いい作品を作るために組んでいて、その結果論として招く、残酷な当事者の心境について書いています。その作品から好きなものや人が増えていく、という現象も少しは起きるけど、最終的に全ての愛はまたその人に帰属していく。真っ直ぐに追いかけたいよな。

それはそれで、美しいことだよな。だけどちょっと寂しいんだ。それをarの片隅に書きたくなっただけなんだ。ＳＮＳに書くとなんか変な感じになりそうだけど、ここで欲の一つとして書く分にはきっとバレないだろう。

あなたにも推しがいると思います。推しの周りに、例えばスタイリストさんとかメイクさんとか、担当が外れても、フォローは外さなくたっていいじゃないか。どの立場から言っているのか謎ではありますが。推しの周りにいる人の事も、推して推して推し抜いて、狂った世の中を瑞々しく生きていきましょう。

そんなわけで舞台『Birdland』後半戦です（どんなわけだ）。

監督しました新作映画『ちょっと思い出しただけ』も東京国際映画祭に参加しますので、よろしくお願いします！　こんなちっぽけな気持ちを受けとめてくれるarいつもありがとう。

性欲を爆発させろ！（唐突）

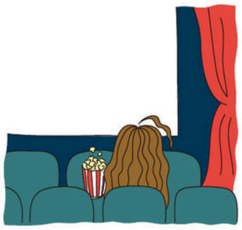


舞台『Birdland』に出演してくれる岡田義徳さんと。『THE3名様』見てたので嬉しかった。ラジオで話したんです。舞台でも大暴れの岡田さん



なんだか秋の気配を感じますが、靴下を履きたくないので、レッグウォーマーを買いました。なかなかどうして、気持ちがいいです


JOIE CELU
頭皮から見直す新しいヘアケア誕生！
New
2種類のヒト幹細胞順化培養液※1 配合
シャンプー&トリートメント
艶やかでまとまりのある美しい髪、何度も触りたくなるような感触。
やめられない、このツヤ・続く香り
JOIE CELU（ジョワセル）は、髪の美しさを引き出す、新しいヘアケア。
頭皮は健やかに潤い、髪はしなやかで、ハリ・こしのあるツヤ髪へ導きます。
［左］ジョワセル　モイストシャンプー 480mL ¥1,540（税込）　［右］ジョワセル　モイストトリートメント 480g ¥1,540（税込）
イングリッシュ
フリージアガーデンの香り
https://granje.jp/
株式会社グランジェ
0800-1116666
Instagram
@joiecelu



あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise

スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。

工藤阿須加
KUDO ASUKA



Q. もし、自分専用のAIロボがあったら何をしたい？

A. 多趣味なので**色々と調べものをよくする**のですが、
僕が世界中のどこにいても、興味を持ったことのリサーチや分析を
AIロボットが僕の代わりに調べてくれたら嬉しいな！

Q. 明るいシオン、まっすぐなサトミ、気の強いアヤ。
誰が一番好みのタイプ？？

A. え〜！　迷うなぁ…。
それぞれよさがあるから難しいですが、
周りから何を言われても気にせず意志を貫くサトミか、
一途で想いの強いアヤかな？
AIのシオンはちょっと大変そうだなぁ(笑)。

Q. 初恋はいつ？？

A. 幼稚園の時です。しかも**両想いでした！**
その子のお兄ちゃんがアイスホッケーを習っていたので、
会いたくて僕も習うようになりました。
しかも、大人になって再会してまた付き合ったんですよね〜。
もうその子は結婚してしまったのですが、いい思い出です。

Q. 「仕事と恋愛、どっちが大事!?」と
聞かれたらどうする？

A. **僕にとってはどっちも大事！**
どちらかひとつは選べないですね。
会えない時間も、
お互いを磨く時間だと思っています！

PROFILE

1991年8月1日生まれ、埼玉県出身。2012年にドラマ『理想の息子』で俳優デビュー。2014年に、映画『1/11 じゅういちぶんのいち』『百瀬、こっちを向いて。』で第24回日本映画批評家大賞の新人男優賞を受賞。主な出演作に、連続テレビ小説『あさが来た』、映画『ちょっと今から仕事やめてくる』など多数。2020年にはドラマ『連続殺人鬼カエル男』で主演を務め、迫力あるアクションを披露。本作では声優に初挑戦するなど、活躍の幅がますます広がる実力派。

芸能界に入った時から、一度でいいから声優をやってみたいと思っていたので、今回お話をいただいた時は、嬉しかったです！　もともとアニメが大好きなのですが、いざ声優に挑戦するとなって、この仕事の偉大さに改めて気づかされました…。役者と違って顔で表現できるわけではないため、たった3秒の台詞にも声だけで感情をつけなければならない。さらに、僕が演じる機械オタクのトウマは、おどおどとした雰囲気を出さなければならないため、基本となる声を高く出して抑揚をつける工夫をして演じました。

本来なら声優が隣で並んで行なう音撮りが、コロナ禍のため皆さんにお会いすることはなく、僕ひとりきりという異例の現場！　僕がトップバッターだったため、共演者の声を聴くことはなかったのですが、他の現場でサトミの声を担当する福原遥さんにお会いした時に「工藤さんの声、よかったです！」と言ってもらえたので少し安心しました。そして、吉浦監督の的確な指導があったためスムーズに進行できたと思います。実は、少しですが歌うシーンがあります。一度歌ってみたら「もっと下手に歌ってほしい」と言われて、思いっきりダミ声で歌っているので聞いてみてください(笑)。

表現をするのに緻密な計算をしなければならない大変な現場でしたが、初めての声の仕事を担当するのがトウマ役でよかったです。僕も学生時代は部活動ばかりしていたので、トウマと方向性は違えど、持っている芯の部分は同じだと思っています。ただ、トウマは青春を満喫していたけど、それは僕にはなかったなぁ…(涙)。

この映画は絵がとてもきれいで思わず見入ってしまうはず。登場人物もそれぞれのキャラが立っていてアニメとしての面白さも格別です。こんなにも素敵な作品に、ずっと夢見ていた声優として携われたことを、とても幸せに思っています。観る人によって作品の捉え方が変わってくるのもまた魅力！　甘く爽やかな青春を感じるのか、はたまたAIを主役とした近未来感なのか…。たくさんの人に観ていただき、いろんなことを感じてもらえたら嬉しいです。



『アイの歌声を聴かせて』

景部高等学校に転入してきた謎の美少女・シオン(声：土屋太鳳)。抜群の運動神経と天真爛漫な性格でクラスの人気者になるが、時折不可思議な行動をして周囲を驚かせる。実は、シオンは試験中の「AI」だった！　それを知ったサトミ(声：福原遥)と機械マニアのトウマ(声：工藤阿須加)や仲間たちは、シオンに振り回されながらも、ひたむきな姿と美しい歌声に心が動かされていく。しかし、シオンがサトミの幸せのためにとった行動をきっかけに大騒動が起こってしまう。配給／松竹　10/29公開

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)
Styling:Sumura Taichi
Hair Makeup:ShinYa(Primal Art)
Text:Okamoto Hana


生きて腸まで届き、
便通を改善する
(機能性関与成分：有胞子乳酸菌 B.coagulans SANK70258)
極み菌活生サプリ
PREMIUM
機能性表示食品
生きて腸まで届き
便通を改善する
31粒
機能性表示食品
極み菌活生サプリ PREMIUM
酪酸菌
×
短鎖脂肪酸
150種類
以上の
サポート成分
オリジナル
菌活
プログラム
※画像はイメージです。
【届出番号】F979
【届出表示】本品には有胞子性乳酸菌(Bacillus coagulans SANK70258)が含まれます。有胞子性乳酸菌(B. coagulans SANK70258)は生きて腸まで届き便通を改善する機能が報告されています。便通が気になる方に適した食品です。
※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。
※本品は特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
※本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
問い合わせ先：株式会社プレミアムコスメ
極み菌活生サプリ専用お客様窓口：
0570-061-521(平日10:00〜18:00)
https://kinkatsunama.com/lp/func1/



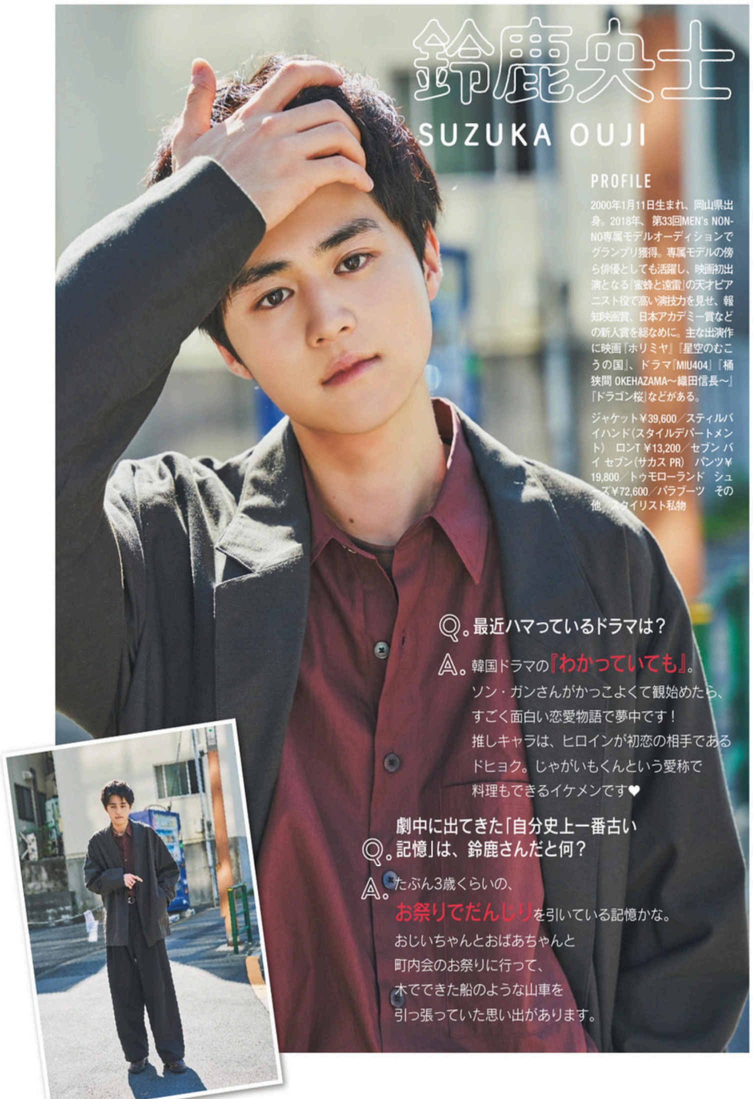
あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise



『かそけきサンカヨウ』

幼い頃に母が家を出た高校生の陽（志田彩良）は、父の再婚で義母と連れ子と4人の家族生活が始まった。新しい暮らしへの戸惑いを、同級生で同じ美術部の陸（鈴鹿央士）に打ち明け、画家である実の母の個展に一緒に行く約束をする。一方、陸も自分の病気や家族について悩みがあった。出演／志田彩良、井浦 新、鈴鹿央士 他　配給／イオンエンターテイメント　10/15公開



鈴鹿央士
SUZUKA OUJI

PROFILE

2000年1月11日生まれ、岡山県出身。2018年、第33回MEN's NON-NO専属モデルオーディションでグランプリ獲得。専属モデルの傍ら俳優としても活躍し、映画初出演となる『蜜蜂と遠雷』の天才ピアニスト役で高い演技力を見せ、報知映画賞、日本アカデミー賞などの新人賞を総なめに。主な出演作に映画『ホリミヤ』『星空のむこうの国』、ドラマ『MIU404』『桶狭間 OKEHAZAMA～織田信長～』『ドラゴン桜』などがある。

ジャケット￥39,600／スティルバイハンド（スタイルデパートメント）　ロンT ￥13,200／セブン バイ セブン（サカス PR）　パンツ￥19,800／トゥモローランド　シューズ￥72,600／パラブーツ　その他／スタイリスト私物

Q. 最近ハマっているドラマは？

A. 韓国ドラマの『わかっていても』。ソン・ガンさんがかっこよくて観始めたら、すごく面白い恋愛物語で夢中です！推しキャラは、ヒロインが初恋の相手であるドヒョク。じゃがいもくんという愛称で料理もできるイケメンです♥

Q. 劇中に出てきた「自分史上一番古い記憶」は、鈴鹿さんだと何？

A. たぶん3歳くらいの、お祭りでだんじりを引いている記憶かな。おじいちゃんとおばあちゃんと町内会のお祭りに行って、木でできた船のような山車を引っ張っていた思い出があります。

持病のある高校生の陸の演技は、今泉監督から「重くなりすぎないように」と言われていました。家庭環境が悪いわけではないけど悩みがあったり、元気だけど元気すぎないような役どころなので、独特の"微妙"なところにいる人だという意識で演じました。

恋愛面では、（志田）彩良ちゃんが演じる陽に「好き」と言われても、自分が抱く「好き」は一緒なのかわからなくなってしまいます。同級生の沙樹といる時の気楽さや安らぎを感じる曖昧さもあるんですけど、それはひどい性格なわけではなく、ただいろんなことに素直に反応している男の子なんだと感じました。僕も人を好きになるのは、ゆっくり相手のことを知りたいタイプ。「好きかも」くらいでは付き合いたくない気持ちがあります。もし関係が1か月で終わっても、その人の人生を共有することなので迷惑はかけられないし、その1か月も大切にしたいからです。恋愛以外にも、誰かの人生に関わることは責任があると思ってしまう、面倒な性格なんです（笑）。

劇中で陸がお母さんに想いを伝えるシーンは印象的でした。母親役の西田尚美さんとお芝居をしていると、本当にこの人のお腹から生まれてきたんだと思えて、すごく苦しくなりました。今の自分が好きじゃない陸は、お母さんにこんな思いをさせてたんだなとか、ここにいることの幸せがいろいろ身に沁みてきて、芝居を超えた嘘のない感情で演じていた気がします。

完成した映画を観て感動したのは、親の再婚で悩む陽に、お父さんが言葉に詰まりながらも本心を話す二人の場面。そこから、陽の新しい家族への向き合い方が変わっていく姿はすごく素敵でした。

僕は高校生まで地元の岡山にいたんですけど、お父さんには勉強や進路について詳しく相談したことはなかったです。やりたいことがあれば応援してくれて、その後のことは母親から聞くというような、とても心地いい距離感で接してくれていました。でもこの作品を撮りながら、それぞれの"家族"という柔軟な関係の中に優しさや絆が見えて、今度帰省したら「本当はどう思っているの？」という深い話をしてみたいと思いました。

Photo:Setsu Takahiro(biswa.)　Styling:Matsukawa So(TRON)
Hair Makeup:Abe Kosuke(traffic)　Text:Iida Honoka

AND MORE



『DUNE/デューン 砂の惑星』

全宇宙の運命はひとりの青年の覚醒に託された

ドゥニ・ヴィルヌーヴ監督がティモシー・シャラメを主役に迎えて放つ壮大なSFスペクタクルアドベンチャー。皇帝の命令で"砂の惑星"デューンを治めることになった父とともに、その星に降り立ったポール。しかし、巨大な陰謀に巻き込まれ、父は殺され、自らも全宇宙から命を狙われる。そんなポールには、実は"未来が視える"能力があった。10/15公開。



『CUBE 一度入ったら、最後』

1997年に大ヒットした密室スリラーを日本版リメイク

世界中でカルト的な人気を誇るヴィンチェンゾ・ナタリ監督の『CUBE』を、菅田将暉、杏、岡田将生、田代 輝、斎藤 工、吉田鋼太郎ら出演でリメイク。目が覚めると、謎の立方体＝CUBEに閉じ込められていた6人の男女。年代も職業もバラバラで、何の接点もない彼らは、理由もわからないまま脱出を試みるが、極限状態の中で本性が現れていく。10/22公開。



『草の響き』

夭逝の作家・佐藤泰志の同名小説を斎藤久志監督が映画化

心のバランスを崩し、妻・純子（奈緒）と一緒に故郷・函館へ戻ってきた和雄（東出昌大）。精神科の医師（室井 滋）に勧められ、治療のために街を走り始めた彼は、雨の日も真夏の日もひたすら同じ道を走り続ける。その繰り返しの中で、和雄は徐々に心の平穏を取り戻していき、やがて路上で知り合った若者たちと不思議な交流を持つようになるが…。全国公開中。



『老後の資金がありません！』

避けては通れない"お金"の問題をコミカルに笑い飛ばす

コツコツと節約し、老後の生活は安泰と信じて疑わなかった後藤篤子（天海祐希）。しかし、夫の会社が倒産したりと、老後の資金を目減りさせる出来事が次々と降りかかる。そんな中、夫の母・芳乃（草笛光子）を引き取ることになり、芳乃の奔放なお金の使い方により窮地に立たされてしまう。現代日本が抱える問題を、ユーモアたっぷりに描き出す。公開中。


Bunshi Mask
Bunshi Lab
それは美しい高機能マスク
東工大の谷岡名誉教授が発明した
微粒子を99%以上※防ぐナノファイバーフィルターを採用。
ミニマルで洗練されたシルエットと
100%オーガニックコットンの やさしい肌触り。
分子ラボ オンラインストア、b8ta TOKYOにて販売中。
※一般財団法人カケンテストセンター PFE 試験に基づく
分子マスク 5,478円(税込)
shop.bunshi-lab.com



番外編

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Drama Paradise

大画面で思いっきり楽しむのもいいけれど、おうちでじっくりドラマを見ながら"私だけのあの人"にじっくり浸るのもシアワセ♡

赤楚衛二

AKASO EIJI

本作は、「幸せのカタチ=スーパーリッチ」を追い求める江口のりこさんが演じる女社長・氷河衛の波乱万丈な半生を描くオリジナルドラマ。僕は、愛はあってもお金がない貧乏学生・春野優を演じます。優は、衛を慕う子犬系男子！　僕は犬顔なので、優のような甘え上手なキャラだと思われがちですが、実は頼られたい派。長男なので甘え方がわからないのかもしれませんが…。ただ、優のようにバイトを頑張っていた時期もあり、賄いのお弁当を持って帰って家で食べたり、やりくりや工夫をして生活をしていました。優も衛を慕いながら社会経験を積んで成長していくので、徐々に脱子犬化していきます。とは言ってもやっぱり犬顔ではあるので、子犬が成犬になる過程を楽しんでいただけたらと思います。もしかしたらドーベルマンみたいになるかもしれないですよ(笑)。

江口さんとは初共演で、お会いする前はどんな方だろう、怖い人だったらどうしよう…と想像を膨らませていたのですが、実際にお会いしてみると、本当に素敵な方でした！　凛とされていてカッコよくて…それでいて気さくで話しやすくて。ご出身は兵庫で関西弁なのですが、小気味よいツッコミもたくさんいただき、嬉しかったです(笑)。

町田啓太さんは、衛の右腕として尽くす忠犬系男子の宮村空を演じるのですが、"チェリまほ"の恋人役以来の共演。前作とは違い、空が優を警戒しているため、僕に対して冷たい演技をするので少し悲しさを感じますが、カメラが回っていない時の関係は良好です(笑)。コロナ禍で難しいかもしれませんが、また以前のように一緒にご飯を食べに行きたいと思っています。

本作は、お金と愛、本当の幸せを考えさせられる作品。僕は改めて物欲があまりないなと思いました。本当にいいものを長く使いたいと思っているので、買い物をする時はここぞというものばかり。今までで一番高額な、まさにスーパーリッチな買い物は約16万円の革靴！　現金で購入したので、お金をおろして街を歩いている時は緊張したし、支払った時には"あー！　本当に買っちゃった！"と、少し震えました(笑)。でも、革がなじんで時間が経つにつれてカッコよくなるのも楽しみな最高の一品。大満足しています♡

個性豊かなキャラクターたちの成長と変化も楽しめるドラマ、ぜひご覧ください！



Q. いろんな欲があるけど、譲れない欲は？

A. 食欲！　グルメというわけではないのだけど
空腹になるのがとにかく嫌！
高校生の時に、ふざけてお弁当をひっくり返された時には
本当に怒りました。悲しいのもあったな(涙)。
あとは睡眠欲かなぁ。枕やマットレスにはこだわっています。
真っ暗にして寝たい派だから、
空気清浄機の小さな光がどうしても気になっています。

Q. 突然1億円もらった！　何に使う？

A. 今は難しいけれど、お世話になっている人を呼んで、
食べたり飲んだりしてもらって
使いきりたいかな。
欲しいモノは今ないかって？
それが全然ないんですよね。
もらうのが1万円でもやっぱり
食べ物で使いきるかな。
友達を1人呼んで、デパ地下で
いいお肉を買って一緒に楽しみます♥

PROFILE

1994年3月1日生まれ、愛知県出身。2015年にドラマ『表参道高校合唱部！』で俳優デビュー。特撮『仮面ライダービルド』で万丈龍我／仮面ライダークローズ役を務め、完璧なルックスと演技力で多くのファンを魅了した。その後、ドラマ『イノセンス~冤罪弁護士~』『わたし旦那をシェアしてた』、映画『思い、思われ、ふり、ふられ』など話題作に出演。本作では、子犬系男子から徐々に変化する過程を繊細に演じる。公開待機作に『決戦は日曜日』など。

ジャケット¥176,000、パンツ¥26,400／セラー ドアー(トゥモローランド)　その他／スタイリスト私物



木曜劇場『SUPER RICH』

氷河衛(江口のりこ)は、ベンチャー企業の女性社長。裕福な家に生まれ、お金に困ったことはないが、幼少期に両親を亡くして心を閉ざし、愛に飢えた人生を過ごしていた。そんな衛の前に現れたのは、インターンに応募してきた専門学生の春野優(赤楚衛二)。優は、4人家族で愛情あふれる家庭で育ったが、貧乏な生活を送っていた。真逆の二人だが、優の笑顔や人懐っこさに、衛の心は変化していく。なぜこんなにも優が衛に懐くのかは、物語が進むにつれて明らかに…！　フジテレビ系にて10月14日(木)22時8分スタート！

Photo:Otsuru En(SHOWAKICHI ¥50)
Styling:Sumura Taichi
Hair Makeup:Hirose Rumi
Text:Okamoto Hana

さらりとまとうのが大人レディ

秋の夜長のいろけしゃす





気取りすぎないナチュラルなカール感で、オフィスにもカジュアルにも合わせやすい万能なニュアンスレイヤーボブ。遊び心がありながら、色っぽさものせてくれるサイドバングで小顔効果もバツグン♡ 前髪は眉下に流れるように巻いた透けバングで抜け感も忘れずに。ベージュに艶っぽさと上品さをプラスしたオレンジベージュで温かみを演出しながら、重くなりすぎない柔らかさを楽しもう。モデル／青木葉新さん

今っぽさを連れてくるニュアンスレイヤーボブ



ニット¥11,000、パンツ¥9,900／シャルル シャトン(シャルル シャトン ラフォーレ原宿) ピアス¥24,200／ルフェール(UTS PR)



大人の女性らしいイロケヘアならお任せください！

ディレクター
佐々木翔子さん

ハーヘアサロン
Her hair salon
㊟東京都品川区上大崎4-5-26 マンション雅叙苑中庭1F
☎03-3492-5198
㊪平日11:00〜20:00、土日祝10:00〜19:00
㊡火曜、第3月曜
herhairsalon.com

甘すぎない、でも色っぽい 大人なくびれ&ほぐれミディ



キャミソール¥19,800／ラッピンノット、リング¥14,850／フォークバイエヌ(UTS PR) ニット¥6,050／シャルル シャトン(シャルル シャトン ラフォーレ原宿) パンツ¥10,428／フラワー ネックレス¥2,580、クリアバングル¥1,980、ベージュバングル¥1,980／ルーム(クロス・コミュニケーション)





大流行中のくびれスタイルにふんわりとほぐれたウエーブを掛け算して、甘すぎない大人の雰囲気のヘアに。緩やかな前上がりのベースにローレイヤーを入れることで、柔らかいウエーブが実現。ベースは内巻きに、表面はリバース巻きにして軽やかな動きをプラス。さらに、秋らしく女性らしいココアベージュで肌も明るく見せてくれる。仕上げは軽めのオイル×セラムでほどよいウエット感＆エアリー感を楽しもう。モデル／河邉仁紀さん



ブリーチなしでもできるハイトーン＆カラーが得意デス！

店長
鈴木貴大さん

ネクスト ハラジュク
NEXT HARAJUKU
㊟東京都渋谷区神宮前6-6-6-201
☎03-6427-7359
㊪月10:00〜20:00、水木金11:00〜21:00、土10:00〜20:00、日祝10:00〜19:00
㊡火曜
forte-group.jp/



シャツ¥6,300、バングル¥2,200／ナディア フローレス エン エル コラソン セットアップ¥9,790／シ[illegible]ガデリック ネックレス¥1,840／ルーム(クロス・コミュニケーション) シルバーリング¥14,850／フォークバイエヌ(UTS PR)

定番ボブ×レイヤーで新★流行な外ハネボブに





ハイトーンすぎない、秋冬らしい透け感のあるモカベージュで軽やかな印象に。切りっぱなしボブに、顔まわりのレイヤーで動きをプラスしながら小顔効果も発揮。サイドはふんわりと動きをつけることで、定番の外ハネに私らしさをON。ドライな質感がキテルので、オイルはつけすぎ注意。ツヤ感が出るくらいの少量を軽く手に広げて、さっとのせるだけで◎。前髪は毛先をあまり軽くしすぎないよう、あえてブツッと感を出してほどよい存在感を演出。モデル／佐々木ゆかさん

ブリーチなしのWカラーや髪質改善などメニューが豊富



ゼンコー 青山店
ZENKO青山店
㊟東京都渋谷区神宮前5-50-3
アーバンテラス青山3F
☎03-3797-0721
㊮11:00〜22:00
㊡火曜

副主任
工藤和希さん

大人レディの色気は、むんむん直球に匂わすのではなく
さりげなく、さらりとまとってこそ今っぽさあふれる"いろけしゃす"に。
ヘアスタイル、髪色、全てから、そっと香らせましょう♡

Photo:Setsu Takahiro(biswa.)　Styling:Yagi Reika　Makeup:Kataoka Junko

重さと軽さのハイブリッドなヌーディミディのトリコ♥



ニット¥9,898、スカート¥8,778／フラワー　ネックレス¥1,760、ゴールドリング¥1,430、クリアリング¥715／ナディア フローレス エン エル コラソン　タンクトップ／スタイリスト私物

ヌーディブラウンに細かいハイライトを入れて自然とヘアに動きをプラス。全体に軽やかな雰囲気になるように、トップはふんわり、それ以外は膨らみすぎないようさらりと巻くのがポイント。前髪は巻いた時に柔らかさが出るよう、目元より少し長めにするのがポイント。全体に入ったレイヤーで重くなりすぎない前下がりのスタイルに。頑張りすぎない、でもきちんとシャレ感を高めるヌーディミディに全女子がトリコです♡　モデル／みなみさん





最新のヘアスタイル＆モテ髪はお任せください！



店長
HONさん

シュシュット
chouchoute
㊟東京都武蔵野市吉祥寺本町1-32-3
ロイヤルプラザ301
☎0422-27-5369
㊮9:00〜21:00
無休
chouchoute.me

天野っちの今日のごはん

第93回



PROFILE
天野ひろゆき



料理の腕前は芸能界でもお墨付き！ 旬の食材を生かしたアイディアレシピは一度食べたらやみつき♡ 肉料理からサラダやデザートまで、どどんと100点以上のレシピをまとめた『キャイ〜ン天野っちの胃袋を掴む絶品肉おかず100』も大好評発売中〜！

衣装協力：スマートクロージングストア、ユニバーサルオーバーオール

気軽に海外に行けない今だからこそ、食卓で旅行気分♪
美しい自然と美味しいワインに思いを馳せて、今月はジョージア料理に挑戦！





ほっこり温まる伝統的な煮込み料理

シュクメルリ

材料（2人分）

鶏もも肉…1枚(約300g)
にんにく…3かけ
バター…20g
白ワイン…大さじ2
a 牛乳…100cc
a 生クリーム…大さじ2
a コンソメ(顆粒)…1/2袋(2.5g)
a ローリエ…1枚
ピザ用チーズ…40g
パセリ(みじん切り)…適宜
塩、黒こしょう…各適宜

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。にんにくはすりおろす。
2. フライパンを熱してバターを溶かし、鶏肉を皮を下にして入れて、おろしにんにくを加えて強めの中火で焼く。焼き目がついたら返し、塩、黒こしょう各少々をふって炒める。
3. 肉の色が変わったら白ワインを加えてざっと炒め、aを加えて弱めの中火で3〜4分煮る。ピザ用チーズを加えて混ぜ、溶けたらできあがり。味をみて薄ければ塩でととのえる。
4. 器によそってパセリ、黒こしょうをふる。

Photo:Fuse Ayumi　Styling:Shigeta Michiho(UNLAX co.,ltd/model)、Abe Yoshiko(prop)　Hair Makeup:Iwai Mami(M CO;LTD)
Food Coordinate:Shimojo　Text:Sayamame　Food&Menu Title:Amano Hiroyuki　Prop:UTUWA



とろーり卵と チーズとパン

ハチャプリ



材料（2人分）

食パン…2枚
ピザ用チーズ…80g
カッテージチーズ…大さじ2
卵黄…2個分
バター…20g

作り方

1 食パンそれぞれにカッテージチーズとピザ用チーズを半量ずつ、真ん中を少しあけて囲いを作るようにのせる。トースターで3分焼く。
2 少しチーズが溶けてきたら真ん中に卵黄を1つずつ落とし、バターを半量ずつ落とす。さらにトースターで3分焼く。





サジーの学術名は
「馬をキラキラさせる果実」
ギリシャ神話のペガサスは
サジーが大好物なの!
“サジー”は
オレンジ色の小さな果実をもつ植物。
とても寒い山岳地帯や砂漠でも
潤いを無くさない果実は
“森のくすりばこ”と言われているんだって。
「ちゅるっとサジー」は
そんな魔法のような果実をちゅるっと
食べやすく、かわいく閉じ込めた健康食品♪
あなたと一緒に
ステキな毎日を過ごす日を夢見ながら
今日も声がかかるのを待っています。
Chu Ru To SAJI
とにかく“かわいい♡”手軽にちゅるっと鉄分補給!
鉄分も
かわいさも
ぎゅうぎゅう!
3つのパッケージが
かわいいの♪
KAWAII package!
Type
絵本
イケメンペガサスの表紙●ピンクペガサス版(左)/鳥がかわいい●ブルーバード版(右)〈各¥1,499(1箱約1週間分)〉
Type
缶
健康食品なのにかわいい缶入り
●スペシャル缶入りパッケージ
〈¥4,899(1缶約4週間分)〉
ちゅるっとサジー
200種以上の栄養を含み、特に鉄分不足に悩む女性に人気のスーパーフルーツ「サジー」をぎゅっとペーストに。はちみつと混ぜサジーのクセをかる〜く食べやすく配合。かわいい、美味しい、続けやすいの三拍子揃った健康食品です。
お問い合わせ・ご購入はコチラ
saji marché
healthy and fun!
かわいいサジーのお店
「サジーマルシェ」
WEB市場「サジーマルシェ」では、カラダ喜ぶかわいいサジー商品を購入できます!
●支払方法:クレジットカード決済、コンビニ決済、PayPal、キャリア決済、楽天ペイ。●配送・送料について:配送のご依頼を受けてから3日以内に発送いたします。送料は全商品全国無料。●返品について:商品に欠陥がある場合を除き、返品には応じません。●個人情報の取り扱いについて:お客様の情報は厳重に管理の上、商品のお届け、また各種サービスのご提供を目的としてのみ使用いたします。
株式会社デジタルプランツ　福岡市中央区六本松4-8-12-804　TEL.092-516-7956　https://sajie.jp
インスタ、ツイッターでCheck!　#ちゅるっとサジー

ARGが変身！

おぐねぇー presents

映えガオへの道

vol.14

メイクするからにはやっぱり映えたい!! 人気メイクのおぐねぇーさんが
愛ある毒舌で、旬のポイントメイクを押さえた映えガオをレクチャーします。

Before



平山由梨さん

役者としてドラマやCM等で活躍。リップを主役としたメイクが好き。カラーシャドウの使い方がわからず、2年くらい新色を買えていない。

おぐねぇー（小椋ケンイチ）

本業はメイクアップアーティスト。だけど、そのおネェな語り口で繰り出すさりげない辛口コメント（笑）で、TVにショーにとひっぱりだこ！
Instagram→@kenichi_ogura
YouTube→おぐねぇーチャンネル

Let's try!





EYE

甘くなりがちなピンクはアイラインなしが正解！

1のくすみ感のあるピンクのアイシャドウをアイホールよりオーバーめに塗る。さらに下まぶたのキワにもたっぷりと塗って囲みメイクに。ヌケ感を出したいので、あえてノーアイラインに仕上げ、眉も整える程度でOK。上下のまつ毛にマスカラをたっぷりと。

LIP

美肌仕様な青みピンクで透明感をマシマシに

ヌケ感のあるカジュアルなピンクメイクにモード感をプラスして、ピリッと締めてくれるのが、濃いピンクのマットリップ。3を唇の形に沿って直塗りにし、指またはティッシュで軽くオフする。青みがかったピンクは肌色をキレイに見せる効果も高いのがうれしい。

CHEEK

横長の幅広チークでやや辛口な表情に

ALLピンクのメイクをカジュアルに見せるためには、チークの塗り方も重要！ 丸く入れると可愛さが盛られてしまうから、スッと横長に、が正解。2の左上を除く3色をブラシで混ぜ、頬骨の上に横長に入れる。さりげなく色がのる程度に自然に入れるのがカギ。

『ノーアイラインの引き算で、オールピンクのメイクをカジュアルモード仕立てに』

ベージュやブラウンなどの定番色、トレンドのテラコッタをマスターしたら、次に制するのは難関のピンク！ 目元はガーリーな雰囲気になりすぎないように、くすみ感のあるピンクシャドウをチョイス。アイラインを省くことで、可愛さを欲張りすぎないゆるっとしたカジュアル感を出す。その分、口元はビビッドな青みピンクでインパクトをオン。黒髪にも映えるカラーで透明感が止まらない！

ピンクのアイシャドウは初！ 難しそうだと思って敬遠してたけど、意外と使えるかも〜

ベージュばかりじゃなく、たまにはピンクの目元にも挑戦してみてね！



ハイライトパールとシェーディングパールが光をコントロールして、彫りの深い立体的な目元に。甘すぎないダスティピンク×ラメだからカジュアルに使える。マジョリカ マジョルカ　シャドーカスタマイズ　PK300　¥550／資生堂

EYE



1

頬に自然に溶け込むしっとりとした質感とクリアな発色で、自然に上気したようなジュワッホワッな仕上がりに。ハイライトカラーも入っているから、立体感も出しやすい。セザンヌ化粧品　ミックスカラーチークN　01　¥748

CHEEK



2

マシュマロのようなふんわり柔らかな唇を実現。セミマットな質感なのに、しっかり保湿し、潤いをキープ。青みのあるバーベナピンクで、媚びない大人な表情に。リンメル　マシュマロルック リップスティック　37　¥1,430

LIP



3

丸っこい甘顔ショートから、辛口なハンサムショートに変身！



同じメイクばかりじゃ
飽きちゃうでしょ。
伸び代に期待してるわ

ポーチも中身もキレイに使っていて好感度が高いわ。でもコンシーラーと赤リップばっかり！ いつも同じ顔ばかりじゃ飽きちゃうでしょ。リップだけじゃなくて、たまにはカラーシャドウでアイメイクも遊んでみたら？



75点!!

 Photo:Fuse Ayumi　Hair:Noguchi Kazuhiro（CIECA.）　Text:Ikeyama Akiko

趣味に勉強・仕事に恋に…頑張るイマドキ女子をもっとパワーアップさせちゃうトレンド情報を一挙ご紹介。自分磨きだって楽しくないとね！

GIRL'S RECOMMEND Pick up!

クロノレスト エクソルセラム



¥16,500

エイジングケア※1注目の次世代成分「エクソソーム※2」配合美容液。ヒト幹細胞培養液の美容成分エクソソームは希少な国内産を採用。肌の力を引き出し、ハリ・弾力のある素肌へ。 大人肌研究所（OTOHADA LABO） ©050-6861-3808 otohadalabo.jp 🔍大人肌研究所 ※1 年齢に応じたお手入れ ※2 保湿成分

C×C fresh powder

シーシーフレッシュパウダー



0.7g/¥5,500
1.5g/¥11,000

溶かして使えるパウダー状の高濃度ビタミンC美容液。一番のこだわりは"作りたて"配合で、デリケートなビタミンCを壊さずに肌に届けてくれる。早め早めのエイジングケア※で若見えをキープ！ 株式会社日本ドライスキン研究所 神奈川県横浜市港北区新横浜2-2-8 10F 0120-066-669 ■2021年11月発売予定 ※年齢に応じたお手入れ

生炭酸パックでしゅわしゅわぷるぷる



医薬部外品「うらら肌満足セット」
5回分/通常¥8,800・初回¥1,980

Urar

ユレイル

その場で作る"生"炭酸と、微調整したジェル粘度で、揮発しにくくお肌にじっくり優しく浸透※。4種のビタミンや8種の美容成分も配合でお肌の環境を整えます。専用カップで混ぜてお肌に塗り、15分待ったら洗い流すだけの簡単STEP！8つのフリー処方で肌が弱い人でもお使いいただけます。 ※角質層まで

ツインガーデン株式会社 東京都渋谷区渋谷3-9-10 KDC渋谷ビル7F 0120-69-4976 ec.twin-garden.jp 🔍ユレイル パック

SUMIZUMI KIRARI

スミズミキラリ



¥4,378

Wの炭と2種の乳酸菌を配合で、汚れを吸着して落とすだけでなく、口内フローラを整えて口臭予防をサポート。炭はみがきで、自信をもって笑顔になる準備をしませんか？ 出島トンボロ株式会社 0120-556-982 dejima-tombolo.com 🔍スミズミキラリ

SMAWHITE+

スマホワイトプラス



「ホワイト
ブライトパック」
14枚入/¥1,680

マスク生活で疎かにしがちな口腔ケア。そんなおサボり女子におすすめのホワイトニングパックがコチラ。歯に貼り付けるだけの「ながら」ホワイトニングで気になる黄ばみ※1を集中ケア※2！ 武内製薬株式会社 item.rakuten.co.jp/takeuchi-labo/sw-001-tws 🔍スマホワイトプラス

※1 沈着汚れや着色汚れ、歯のヤニによるもの ※2 ブラッシング効果による

デート前の15秒で、お口の"キレイ"を準備



医薬部外品
8ml×30包入/
¥5,819

nösh

ノッシュ

2つの有効成分と10種類の植物由来成分配合の、ビリビリしないマウスウォッシュ。臭いのエサとなる口内に残ったたんぱく質や細菌を洗い流して、お口を優しくリフレッシュしてくれます。クチュクチュ後の目に見える汚れにびっくり！マスクをとっても爽やかな息の抜け目ない私へ。

株式会社FUMENT 東京都渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティW 16F ©0570-024-300 ec-fmt.jp 🔍nosh マウスウォッシュ

魅せる脚へ、10箇所同時アプローチ



1着/¥4,378
3着/¥12,980
5着/¥19,980

SHELVE

シェルビー

人気モデル"ゆんころ"さん愛用の、太ももやふくらはぎだけでなく、くびれラインから骨盤周り、お尻やリンパまでカバーするオールインワンレギンス。強圧加工でキュッと引き締めるのに、締め付け感ゼロの抜群の履き心地。日中も寝る時も履いて欲しいから、お得なセット購入がオススメ。

ツインガーデン株式会社 東京都渋谷区渋谷3-9-10 KDC渋谷ビル7F 0120-69-4976 ec.twin-garden.jp 🔍シェルビー レギンス

ar&ar フォトマックス

アールアンドアールフォトマックス



オープン価格

たったの5分！時短で理想の肌へと導く次世代のイオン導入美顔器が早くも話題に。45℃の心地良い温度感と超音波振動、コンパクトかつ抜群のフィッティングで顔～全身をカバー。本格派のエステケアを自宅で！ アリアーナ株式会社 ©03-5924-6077 www.arianna-arar.jp

VenusBeautyShape

ビーナスビューティシェイプ



3着セット/¥10,978

肋骨～骨盤回り～太ももまで程よい加圧でキュッと引き締め、理想の魅せ脚へと導く注目の補整ガードル。付属のボディメイクBOOKも実践して、本気の美ボディへ一直線！なりたい自分を叶えるなら今！ ec_info@nan-tu.co.jp venusbeauty.club 🔍VenusBeauty Shop

毎日の生活にプラスして、愛されボディを目指そう



30包入/¥9,331
ブルーベリー味

B.B.B

トリプルビー

理想のボディを目指すレディたちの間で話題の、筋力アップをサポートするHMBと、筋力維持をサポートするクレアチンを黄金バランスで配合した顆粒サプリ。L-アルギニンなど8種類の成分も配合で、効率的にエネルギーを消費して、女性らしいボディラインを作りたい人をサポート。

※ダイエットには適度な運動と食事コントロールが必要です。

ツインガーデン株式会社 東京都渋谷区渋谷3-9-10 KDC渋谷ビル7F 0120-69-4976 ec.twin-garden.jp 🔍BBB ダイエット

お試し版 nagomi KOUSO

おためしばんナゴミコウソ



30粒入/¥1,800

人気YouTuber「なこなこチャンネル」nagomiさんも愛用している国産酵素サプリに、初心者でもトライしやすいお試し版が登場！そろそろインナーケアを始めたいあなたにおすすめ。 0120-955-462 @renaterra_official 🔍nagomi KOUSO

SOAKISH Carefree

ソーキッシュケアフリー



1袋（約12回分）/¥3,934

雨やどんよりとした曇りの日は気分が上がらない。そんな天気の日もスッキリしたいあなたへ。質の高い研究データを元に、厳選された素材やメディハーブをブレンドした独自開発のサプリメント。植物由来なので、薬と異なり気軽に飲めるのが嬉しい。バランスを整え穏やかな日々を。 @soakish_official 🔍低気圧サプリメント

※表記がないものは全て税込価格です。 Produced by bunka adic 〈PR〉

Present & Information　Trend Topics no.1



ムーミン×メルヴィータがコラボ♥　一目惚れ 間違いなしな限定デザインのアルガンオイルが発売に

世界的キャラクター・ムーミンとその仲間たちとコラボした限定デザインが可愛すぎると話題に！　自然のリズムに合わせたオーガニックケアを提案する「メルヴィータ」から、大人気のアルガンオイルとムーミンがコラボした限定アイテムが発売中。ムーミンがプリントされたビオオイル アルガンオイル M（50mℓ／￥4,070）をはじめ、ローズやリリーオブザバレー、シトラスと好きな香りで癒されながらスキンケア。洗顔後すぐのひと塗りで化粧水の潤いをググッと引き込み、乾燥知らずの満ち満ち肌に。今しかGETできないデザインと合わせて楽しもう。㊐メルヴィータジャポン カスタマーサービス　☎03-5210-5723



塗った瞬間からマシュマロ肌・もち肌に♥ ひと塗りで質感変わる新感覚クリームが誕生

アラカルトコスメ「イグニス イオ」から、なりたい肌印象へ導く神アイテム、イグニス イオ フラッフ マシュマロスキン（30g／￥2,200）と、同 もちスキン（30g／￥2,860）が10月18日に新発売！　塗った瞬間から肌の見た目が変わる新感覚のクリームは、ふんわりマットなマシュマロ肌と、ぷるんとツヤのあるもち肌の2種類の仕上がりから好みで選べる。マシュマロスキンは毛穴を引き締めサラサラな肌に。もちスキンは肌を潤いで満たししっとり吸いつく肌へ。毎日のお手入れの仕上げのほか、メイク感覚で素肌をキレイに見せたい時にも。㊐イグニス　☎0120-664-227



今年も待ちに待ったこの季節がやって参りました♥ ここでしか手に入らない限定ケーキも！

三越伊勢丹オンラインにて、銀座三越2021クリスマスケーキのサイトがオープン。今年のテーマは〝Hopeful Christmas～希望に満ちたクリスマス〟。「今の世の中の状況やお客さまの心に希望の光をさす、そんなクリスマスにしたい」との願いが込められたテーマのもと、きらめくケーキと題した今年の品揃えは、見た目だけでなく断面の美しさにもこだわり、切り分けた時にもパッと心が明るくなる華やかなケーキたちがズラリ。〈LOUANGE TOKYO Le Musée〉の〝コフレ フォレ フレーズ〟（￥8,640）をはじめ、ここでしか手に入らないものも。予約は12月12日（日）午後8時まで。㊐銀座三越　☎03-3562-1111（大代表）



天然素材100%で赤ちゃん＆ペットにも安心な 除菌・ウイルス除去スプレーが新発売に

コロナ禍の中、今最も欲しいアイテムに熱視線！　化学成分を一切使用しない100%天然素材のカルシーン 除菌・ウイルス除去スプレー（300mℓ／￥1,800、50mℓ／￥580）は、肌に優しく赤ちゃんやペットにも使用でき、万が一口に入っても安心。消臭効果も併せ持ち、服やベッドシーツなど、気になるにおいも防ぎます。また、新型コロナウイルスを用いた不活化実験において、30秒で99.99%のコロナウイルスを不活化。さらに容器の原材料は廃棄ホタテ貝殻を再利用した天然素材で、河川や土壌を汚染することのない、環境に優しいサスティナブルな製品です。㊐カルシーン　☎03-4500-2057

Beauty Life Trend

Feel Information

40674



美容整顔調整
40分 ¥12,000～

身体の内外を整える大切さ

「人を惹きつける美しさ」は内側の一定の条件が整ってこそ生み出されます。心身のケアで「ただ美しい」ではなく、個々の魅力を引き出すフルオーダー施術を行います。また、オーナーmayukoのオススメソルトもオンラインにて販売中♪

Belle by ISCA　050-3539-0238
【Instagram】belle_mayuko
東京都港区南麻布1-18-3 ﾌｫｰｻｲﾄ南麻布4F

40661



ステイホームも可愛く演出! お洒落なアイテムでワンランク上の女性へ

ずっと続くステイホーム。せっかくなら、可愛いアイテムでお洒落な空間を演出してみませんか。「Norism」は、3Dプリンターを使って幅広いアイテムを展開。カワイイしおりからスマホスタンドまで、あなたにピッタリなアイテムを揃えてお待ちしております。まずはインスタからチェックしてみてください♪
◆しおり ¥500(送料無料)
◆スマホスタンド ¥850(送料¥350)

Norism　050-3539-0238
https://norism.stores.jp/
大分県大分市原新町11-27

40619



ダイエット・食事サポートに「未来のパン」登場!

ベーカリー歴20年のパン職人考案。オーツ麦の外皮を使用。糖質を限りなく抑え、食物繊維・タンパク質が豊富な、ボディメイクに特化した主食パンの提案です。

パン菓子工房 レガーメ・レストラン・ベリッタ
090-3976-4281【受注担当】
兵庫県豊岡市日高町久斗179-7

40238



ローマの愛らしい朝食

水を使わず、バター・牛乳・卵・小麦粉で作るブリオッシュ生地のパンに、生クリームをたっぷりサンド。愛らしい見た目のクリームパン『マリトッツォ』をご家庭で♪。朝食にエスプレッソと一緒に食べるのがローマ流♪

Armonia 江坂　050-1221-3084
https://ikarudpocket.thebase.in/
兵庫県西宮市津門大塚町

39666



カーアクセサリー?インテリア?いいえ、空気圧モニターです♪スマートな自動車用タイヤ空気圧監視システム「TDMシリーズ」

愛車のタイヤの空気圧のチェック、しっかりとしていますか?毎日皆様を乗せて頑張ってくれている、愛車のタイヤの空気圧を「見える化」したのが「TDMシリーズ」!運転しながらチェックできるので、ドライブ中の不安も解消♪コンパクト&リーズナブル!誰でも簡単に取り付け可能!パッケージもオシャレなので、お父さんや彼氏への「勤労感謝の日」のプレゼントにぴったり♪大切なあの人へ、運転中の「安心」を贈りませんか?　¥9,800～(送料¥1,000～)

株式会社 T&Dレグルス　0995-56-8607
https://tdrinc.co.jp/
鹿児島県姶良市西餅田2136番地

40676



3層構造のオーガニックコットンマスク

創業130年の繊維メーカーが発売。お肌に優しいオ-ガニックコットンを植物で染めたボタニカルダイの生地を使用。中間部分には抗ウイルス加工を施した生地を挟み込んでおります。
1枚 ¥1,430
(送料¥180～)

新内外綿 株式会社　06-4705-3786
https://item.rakuten.co.jp/colorball/mask001/
大阪府大阪市中央区備後町3-2-6

35978

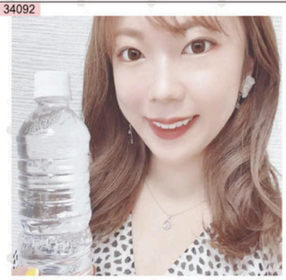


手をかざしてシュッスタイリッシュに『感染予防』

手のひらサイズでコンパクト!電源はUSBと乾電池の2WAY。交換も簡単!スピーディーにしっかり手指キレイ♪ご家庭の玄関・オフィス・店舗・サロンの感染対策にも、様々なシーンで活躍。リキッドジェット シープラススリー 参考価格 ¥9,900

ライズテック 株式会社　078-652-1229
https://risezero.co.jp
神戸市長田区苅藻通り7-4-27 別棟2F

34092



「酸素を飲む」という新しい選択『高濃度酸素水08ウォーター』

おうちの中でも外出先でも水は必要。いつもと違う水をお探しなら『高濃度酸素水08ウォーター』がお勧めですよ!口当たりがよく、さっぱり♪普段の生活だけではなく、スポーツなどで汗を流したあとにも「飲む酸素」を試してみませんか。詳しくはQRを読み込んでご覧ください。

1本 500ml ¥385(送料 ¥300)

株式会社 TITAN
0284-22-3103
栃木県足利市小俣町292

40667



ピアス 麗
サーペンティンのK14GF
¥5,700(送料¥520)
※イヤリングに変更可

天然石を使った肌に優しいアクセサリー

私自身が金属アレルギーで身に着けることができなかったからこそ、お肌の弱い方でも楽しめるように、シルバーとゴールドフィルドのアクセサリーを製作・販売しています。アクセサリーを身に着けて一緒に楽しみませんか?

華月-kagetsu-　050-3539-0238
https://accessory-kagetsu.stores.jp/
大分県大分市原新町11-27

40681



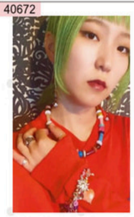
ストロベリークォーツ&アメリカンストロベリークォーツピアス
¥1,800(送料無料)

日々の生活に美しさをプラスしませんか?

日常生活に天然石を使ったアクセサリーを身に着けて、遊びも仕事も美しく魅せませんか?全てがハンドメイドで、ひとつとして同じものがありません。全国にファン、リピーターが増えているSHOPです。

59stone's(極石)　090-2905-7093
https://www.mercari.com/jp/u/188986161/
大分県大分市原新町11-27

40672



ファッションギークなセレクトショップ

京都府福知山市に実店舗を構え、元デザイナーのオーナーが厳選した古着や自身のハンドメイドアクセサリー等も取り扱う、ファッション好きに向けたお店です。ファッションオタクは要check!!
¥2,000～(送料¥880)

ten eye one eight　050-3155-1426
https://teneyeoneeight.stores.jp/
京都府福知山市土師宮町2丁目105番地

40649



自分の魅力を引き出してみませんか?

ハンドメイドで、ひとつひとつ丁寧に気持ちを込めて製作しています☆『ハンドメイド×縁起物』のブレスレットは身につけて可愛く、内から癒されたり、力の源にも。Shopを知って頂いたのもご縁なので大切にしたいです。
(送料無料)

May-marry　080-9032-2086
https://maymarry.stores.jp/
東京都町田市藤の台2-2-28-504

40668



¥2,200(送料¥200)
※¥3,500以上で送料無料

ネイリストが作る『オーダーネイルチップ』

数多くのネイルを手掛け【可愛い・キレイ・艶やか】全てに対応できるホームサロンから、ネイルチップをお届けします。「ママでもネイル」をモットーに、皆様に楽しんで頂ける商品を製作しています。

Nail_key　080-6281-9646
http://nail-key.jimdofree.com/
埼玉県桶川市末広3-6-17

40622



Goat tote bag (S size)
¥15,180(送料¥600)

カジュアルコーデがより楽しくなるヤギ革トートバッグ

海街marketから秋のおススメをご紹介。スワラージのデザインと上質なヤギ革が、あなたのコーデをよりお洒落に演出します。エイジングも楽しめるから、いつまでもあなたを引き立たせます。
M sizeもあります。

AMBER plus　046-876-4290
https://www.instagram.com/amberplus_ap/
神奈川県三浦郡葉山町長柄458-2

40682



¥4,690～(送料¥700)

お手頃価格でファッションを楽しめるお店

海外のファッションアイテムをオーナーが厳選し、沢山の方に楽しんでもらえるようお手頃価格で販売。周りと『かぶるのが嫌・新しいものをいち早く手に入れたい』そんな方におススメのセレクトショップです。

J.D.I.STORE　0584-40-9309
https://jdigifu.stores.jp/
岐阜県大垣市安井町1丁目26-1 101

40656



¥3,000(送料¥198)

天然素材の優しさに包まれる幸せ

小豆や米ぬか等の天然素材と、女性想いなデザインでリピーター続出のブランド。「ふんわりフレアショーツ」は締め付けないデザインで、下半身のむくみや冷えにお悩みの女性におススメです。天然素材のカイロも。まずはHPへ。

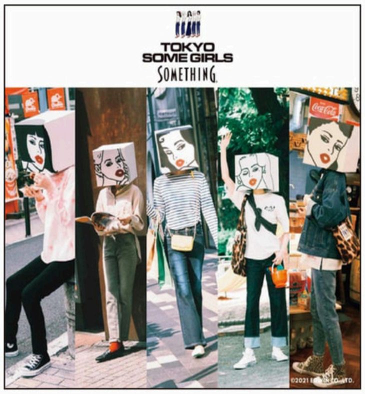
肌に優しいフレアショーツのお店 noah
0120-532-887
大分県大分市原新町11-27

※表示価格は全て税込です。
※通信販売の広告に関する内容は、特定商取引に従う
省略事項記載書類を無償にて送付いたします。
詳しくは右記までお問合せ下さい。【エーエフエヌサポート係】tel.097-553-2887
※広告取材・営業厳禁 ○企画・制作／有限会社エーエフエヌ：tel.0120-532-887

[PR]

Present & Information

Trend Topics no.2



“女の子はかならずきれいになる”をテーマにした
ガールズ向けジーンズでファッションを楽しもう

1979年にエドウインのウィメンズブランドとして誕生した「SOMETHING」。2021秋冬はサスティナブルな素材を使ったジーンズで、現在セレクトショップと直営店舗にてPOP-UPを開催中！　植物由来の素材で環境負荷の少ない循環製造方法の“テンセル TM”、不要になったデニム生地を再利用した“CORE”デニムのジーンズが登場。前回好評だったTシャツやトートバッグに加え、ボディポーチやデニムトートバッグなどもラインナップ。さらに、期間中にジーンズをお買い上げの方には、オリジナルエコバッグをプレゼント（なくなり次第終了）しちゃいます！　㊫エドウイン・カスタマーサービス　☎0120-008-503



「アナ スイ」からあの人気キャラクターのアクセが
登場！　ハロウィンをアクセサリーから堪能しよう★

甘いルックスとロックなハート、キュートとクール、ファンタジーとウィット。相反するテイストのミックスが魅惑的な「アナ スイ」から『ナイトメアー・ビフォア・クリスマス』のアクセサリー（右から・ブレスレット／￥16,500、チョーカー／￥17,600、ネックレス／￥29,700）が大好評発売中！　ネックレスのスノードームをイメージしたトップの中に、主人公・ジャックと彼の住むハロウィン・タウンを再現。薔薇や蝶との組み合わせでブランドらしいゴシックな世界観を表現しています。キャラクターの表情や立体感など細部にまでこだわった作りが魅力的スギ♡　㊫ヴァンドームヤマダ　☎03-3470-4061



100%果実発酵のチカラでビューティチャージ！
美味しいお酢を習慣に取り入れて、心も身体も健康に

「美酢（ミチョ）」は、100%果実発酵のお酢から作った、果実の美味しさを楽しむことができるビネガードリンク。果汁をそのまま発酵させるため豊富な天然果実のマイルドな味が感じられ、フルーティでまろやかなお酢を楽しめます。さらに、お家や会社などシーンや気分に合わせて選べる豊富なラインナップは希釈タイプやストレート、サワー、ゼリーなどよりどりみどり。そして今回は食べ応えのあるゼリータイプから“もも”（130g／￥181）が新発売。食物繊維もたっぷり入って52kcalとヘルシー。さっぱり風味で小腹がすいた時のおやつなどにぴったり。美味しく、健康な身体を手に入れよう。㊫CJ FOODS JAPAN　☎0120-983-343



静電気も防止しつつ、マッサージブラシとしても
使える万能ヘアブラシに日本中の乙女が夢中との噂

乾燥による静電気で髪が傷むことに悩まされていた、そこのあなた！　まさに救世主のようなアイテムが「貝印」から発売。静電防止機能と頭皮への優しさを兼ね備えた“静電防止やわらかブラシL”（ルビーピンク、￥1,210）は、ヘアブラシの機能で最もニーズが高い静電防止機能を備えた優れもの。さらに、快適な使い心地を追求し、頭皮へのあたりを柔らかくしたクッションブラシタイプに。髪の広がり、パサつきなど、ダメージヘアの原因となる静電気を抑えつつ、適度なクッション性を持たせることで、頭皮に優しく、マッサージブラシにも使える万能さにノックダウン♡　㊫貝印 お客様相談室　☎0120-016-410

編集部員をト･リ･コにしたとっておき

Editor's Addict

エディトリ

今のご時世、自分を愛してナンボ！　今月も、編集部員の"キュン"をギュギュッと詰め込みました。自分の欠点だって、楽しくアプデしたいものです❤

Photo:Otake Miyuki(06)

02

ちゃんと高発色＆塗り心地ヨシなヴィーガンネイル



ITEM
ネイルズ インク
プラント パワー
（右から）
クリーントゥ ザ コア
ワッツ ユア スピリチュアリティ
ワット オン アース
グローイング サムウェア

PRICE
各¥2,530

DATA
TAT
☎03-5428-3488

絶妙なカラーと時代にフィットしたセンスで、新作が出るたびトキめくネイルズ インク。今秋登場したのは、サトウキビや綿など73%が植物由来のヴィーガンライン。今や服もコスメもヴィーガンやサスティナがキーワードですが、爪にも環境にも優しい商品ってやっぱり嬉しい。特にペールブルーとグレージュのようなまろみカラーと、ダスティオレンジ、透け白が私的ヒット!!　デザインネイルがテクいらずで楽しめる11月発売予定のシリーズも待ち遠しい♡



編集部員
松山みずき

近況報告
今月号のデニム企画でアイボリー＆ベージュデニムの可愛さに気づき、STY笠原氏推しのGUにてイロチ買い。穿きやすい上にややハイウエで勝手にスタイルUPも叶う…で、1本¥2,490。今さらながら、なにこのハイクオリティ…と震えてます。

01

これ使ってるってそれだけで最先端な感じがしてスキ



ITEM
ドランク エレファント
（右）ティーエルシー フランブース グリコリックナイトセラム
（左）ラライレトロホイップクリーム

PRICE
（右）30㎖　¥10,670
（左）50㎖　¥6,930

DATA
ドランク エレファント お客様窓口
☎0120-050-529

数年前、本田翼さんの取材で「すごいクリームがある！」（2019年9月号より）と聞き、その後ハワイで買ってめちゃくちゃ感動したのがドランク エレファント。シンプルながらとにかく肌の底力がぶわっと上がる感じがして、なくなるのを惜しんでちびちび使った思い出があるのですが、このたびめでたく日本上陸。成分もパッケージも効果も全部イケてるんですよね。あと、個人的にはブランド名「ドランク エレファント」って響きも好き、カッコいい(←単純・笑)。



編集長
足立春奈

近況報告
鬼滅の刃も呪術廻戦も読んでないほど漫画を読まないのに、映画を機に東京リベンジャーズ(漫画)に激しくハマっている。ハマりすぎて単行本追い越してマガポケで毎週読んでる。おいおい展開が…(自主規制)。水曜が待ち遠しい人生になりました。

03

甘めハーブの香りも最高♡　即・スタメンに昇格した名品！

恥ずかしながら今までロクシタンのスキンケアアイテムを使ったことがなかった私。話題の美容液がリニューアルしたとのことで、この機会に試してみると翌日お肌がモッチモチに…！いまだにニキビに悩まされているアラサーですが、使った翌朝肌の赤みがマシになるわ、触り心地はいいわで大歓喜。酸化や炎症でお悩みの方はぜひ試してみてほしい！　乾燥気味な混合肌でベタつき嫌いな私としては、しっかり潤うのにサッと肌に馴染むテクスチュアもトリコ♡



ITEM
ロクシタン
イモーテル
オーバーナイトリセットセラム

PRICE
30㎖　¥9,350

DATA
ロクシタンジャポン
カスタマーサービス
☎0570-66-6940



編集部員
沖 英里香

近況報告
退屈なステイホームから脱却するため、今更ながら『ポケットモンスター シールド』を購入。知らないポケモンばかりだけれど、夢中でプレイしていた幼い日の熱い気持ちを思い出しどハマり(笑)。相棒は"エースバーン"♡　目指せポケモンマスター！

EDITOR'S ADDICT

04

洋食とも相性良すぎ♡
秋の夜長のおともは
桃と葡萄の日本酒



ITEM
月桂冠の「果月」

PRICE
（右）果月　桃
（左）果月　葡萄
各720mℓ　¥1,518

DATA
月桂冠 PR事務局
☎03-5572-6071

お酒は断然辛口、肴はあぶったイカでいい派なのですが、どうにも気になって飲んだらめちゃ美味しかったのがこの「果月」。果実の味わいを持たせた日本酒で、桃と葡萄の2種。桃はまろやかな甘みと酸味が絶妙で、意外にもマルゲリータなどピザとも相性抜群。葡萄はコクはあるけど甘すぎず、塩味のある生ハムだったり、洋食の日にワインの代わりに合わせるのも♡　日本酒初心者にも、甘口のお酒は普段飲まないという人にも、絶対刺さるからお試しあれ♪



副編集長
美谷島清香

近況報告
愛猫むうさまが2歳になりました♡　カツオとささみでお祝いして、おニューの爪とぎをプレゼントしました。お散歩していると「ワンちゃんですか？」と声をかけられる、5kgのがっしりマッチョな「猫ちゃん」ですが、まだまだスクスク育ってね☺

05

これ、本当に私の髪？
一回の使用で分かる
指通りの違いに（驚）

硬毛＆パサパサ髪芸人として生きて二十数年。たゆんたゆんうるサラ髪に憧れつつ「結局何を使えばいいの…」と迷子を極めていたところ、出会いました。たった一回の使用で、翌朝の髪が「一体誰の髪？」状態。パサついて広がっていた髪がすんなりまとまる＆サラッサラ、そしてほのかに香る月下美人にうっとり♡　AQラインのスキンケアと共通の美容成分が配合されているから、頭皮環境もしっかり整えてくれるらしい。至れり尽くせりとはまさにこのことか♡



ITEM
コスメデコルテ
（右）AQ リペア
スムース シャンプー
（左）AQ リペア
スムーストリートメント
コンディショナー

PRICE
（右）250mℓ　¥3,850
（左）250ｇ　¥4,400

DATA
コスメデコルテ
☎0120-763-325



編集部員
常盤春花

近況報告
この時期に、編集部でおもむろにシャインマスカットを配りだす女は私です。フルーツは嫌いじゃないけど意識しないと食べない派でしたが、これは休日に韓ドラを見ながらムシャムシャと永遠に食べてしまうくらい美味。食欲の秋が止まらないYO。

06



生で見た瞬間
ときめきが
爆発しました（笑）

ITEM
RMK
プリズマティックラスター
リップグロスキット

PRICE
¥5,280（11/19限定発売）

DATA
RMK Division
☎0120-988271

クリスマスなんて先の先の先…そんな時期に出会ったRMKのホリデーコレクション、目が合った瞬間まさにフォーリンラブ♡　いつものシャレたシルバーパケかと思ったらピュアすぎるホワイトパケ。どれも素敵だったけど、中でもこのグロスが心をわし掴み。ピュアうるなピンクラメ、見惚れるミントラメ、即シャレそうなココアブラウン…。どれにしようか選べないな〜なんて思っていたらまさかの3本セット。RMKさん、女ゴコロのわかりみがすごい…♡



編集部員
本田理恵

近況報告
ピープルバイコスメキッチンでパワーストーンを買いました。スピ好き女ではないのですが、美しいグリーンにときめいて購入。フローライトという石でやる気をアップさせてくれる効果が。ダラダラしがち（え？）なリモートワークもこれでバッチリ☆

毎日更新されているarwebや
インスタ、Twitterも要チェック☺

arweb https://ar-mag.jp/
Instagram @ar_magazine
Twitter @ar_mesugirl
YouTube
メイクHow Toや
撮影の裏側を
随時更新♡

Horoscope

10月12日～11月11日



恋愛運 BEST3

1位 獅子座
2位 天秤座
3位 射手座

強烈なビームを放つ獅子座は恋の女王。優しさが相手の心を掴む天秤座。射手座は真実が見えて気持ちがクリアに。

全体運 BEST3

1位 射手座
2位 乙女座
3位 魚座

SNSの自己表現にツキが回ってくる射手座。乙女座はプレッシャー耐力が開運の鍵。素でいることが幸運を呼ぶ魚座。

今月のメッセージ

“時々リアルが混ざるのは娘たちを心配する母心”

突然ファンタジーの世界を覗きたくて白雪姫を読んだ。が…思考回路は現実的なツボに。眠れる姫をキスで目覚めさせる時「付き合っている人はいませんか？」とか聞かなくていいの？　自分本位よね！と。これではロマンのかけらもありませんね。でも、恋愛運を占っていると時々このようなことがある。素敵な出会いに胸キュンの一方、リアルなアドバイスもしておかないと何かあったら大変だし…、お母さん心理が先行してしまうのだ。時々すごくシュールなアドバイスになるのは私の母心。時に厳しい星の通訳になりますが、娘たちの幸せを願ってのことと思って読んでくださいね。

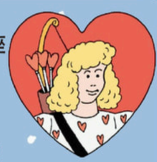
エミール・シェラザード(神野さち)

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター　**中島ミドリ**

ちょっぴり不穏なガールとストレンジャーたちの甘く奇妙なコミュニケーションをポップに描く。ファッションを中心に雑誌・広告・コラボレーション等で精力的に活動中。最近は陶器作品の制作にも力を入れている。Instagram：@midorinakajima_

Sagittarius 射手座



11/23～12/21

自分を信じて行動する気合が大切です。高いハードルにもチャレンジ！

全体運 ★★★★★

通信運が好調。気になる人とはSNSでのやりとりで急接近。ずっと気にしていたことや、やってみたい仕事の実現を目指す人には力強いエールが。10/19～11/5 は自ら発信する姿勢にツキ。チャンスはこの18日間に凝縮。

恋愛運 ★★★★

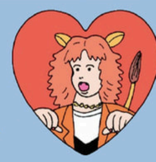
まとまるものは、まとまる。壊れるものは壊れる、とハッキリした結果が出るので気持ちがスッキリ。別れは新たな縁を運ぶ儀式です。カップルの入籍は大吉のタイミング。シングルには候補者が複数登場して、嬉しい悩みも♡

ラッキーアイテム＆カラー カチューシャ、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

そろそろ寒さが気になる季節の到来。知らず知らずのうちに、猫背になっていることも。定期的なスタイルアップのレッスンやセルフメンテもスタートを。

Leo 獅子座



7/23～8/22

ヤル気スイッチが半減。「心ここにあらず」状態とケアレスミスにご用心

全体運 ★★★

イキイキ感が低下気味。ぼんやりしては魔が飛び込んでくるので、オンオフにメリハリを。強めの目元メイクは魔を封じるおまじない。11/5以降は貧乏神が肩に！　衝動買いに要注意。ネットショッピングではまさかの失敗も。

恋愛運 ★★★★★

ドラマティックな恋物語を予想させるチャート。カップルは一緒にいたいという気持ちが加速。話しているうちに「結婚」へと自然な流れも。10/30前後、本音で一本！　シングルは似た境遇の人が鍵。失恋中の男子は有望株。

ラッキーアイテム＆カラー ミネラル入浴剤、イエロー

こんな気持ちで過ごそう♪

仏教用語でもある「因果応報」。これは原因と結果は直結しているというシンプルな法則。つまり日々の行ないが幸運を呼ぶキッカケをつくっているのです。

Aries 牡羊座



3/21～4/19

エマージェンシー！念には念を入れましょう。誤送信で恥をかかないように

全体運 ★★

ふとした気の緩みがミスにつながりそう。10/19まではメールに関する失敗でピンチも。よりによって"あの人にだけは！"で気絶モノも。10/20の満月は牡羊座に。満面の笑みをキープすると、そこから運気好転。メイクは華やかに。

恋愛運 ★★★★

自分を理解してくれる男子の存在が明らかになる時。些細な変化に気づくのも、あなたに注目しているのは運命の人だから…。シングルは晴れてカップルに。パートナーがいる人は愛のプラネットが味方。結婚の二文字も間近に。

ラッキーアイテム＆カラー ローカットスニーカー、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

目に見えないものを大切にしましょう。それは心。でも心って何？と哲学するのもまたGOOD。「そもそも論タイム」をつくると気持ちに奥行きが表れます。

Capricornus 山羊座



12/22～1/19

助けられ、運に恵まれる時。まわりの人の意見は素直に聞きましょう

全体運 ★★★

強運ではなくてもサポート運に恵まれ、省エネでも成果が出そう。過去のデータ＆ベテランの意見にお役立ち情報。後半はイライラの星・火星の監視下でメンタルが不安定。10/30前後は場違いなファッションやメイクに注意。

恋愛運 ★★★★★

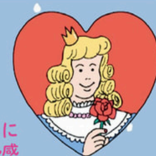
相手に主導権を握られやすく同調しがち。でも心の中で納得できないと、隠れた部分に不満が溜まりそう。好きだから言えない、は卒業。シングルは10/30前後、キャラクターなど仮想ラブに心を捧げている自分に気づく時が。

ラッキーアイテム＆カラー チェックブラウス、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

膨らみすぎた人脈の整理や使いすぎたお金の帳尻合わせ…。諸々のメンテナンスを行なうタイミングです。机の上の整理は仕事＆恋の進展につながりそう。

Virgo 乙女座



8/23～9/22

星からの贈り物。希望するイメージが、目に見える形として現れる予感

全体運 ★★★★★

いい意味でのプレッシャーを受ける時。キャパオーバーかな？と感じても元気に突撃。道は必ず開けます。11/5以降は夢をかなえるアイディアが湧き出るチャンス期。ポーチの中に新しいコスメを買い足すと、チャーム運が上昇。

恋愛運 ★★

愛のパスポート発行遅延が辛い時。パートナーとの諍いが絶えないのは、関係を見直しせよと天の声かも。10/19前後は過激な発言からいきなりのエンドも。シングルの不機嫌な態度は男子から厳しい視線。やはり恋は笑顔から。

ラッキーアイテム＆カラー 百合の花、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

プライベートな部分まで詮索しすぎてはNG。少しくらい距離がある方が健康的、かつ清潔でうまくいくものです。オトナのマナーを身につけましょう。

Taurus 牡牛座



4/20～5/20

クライシス！　移動中の火星が星座を変える10/30前後は足元注意報デス

全体運 ★

行動のペースを落とし、人間関係の門を狭くするなど、今期はおとなしくしましょう。出る杭は打たれるがごとし、発言に力がこもると叩かれることも。10/23以降はやや嵐が弱まる気配。心も含めガーリー風にまとめて早期回復。

恋愛運 ★★★

愛している、その言葉使用注意。乱発はマンネリのもと。10/30前後、カップルはサプライズを焦って時間とお金のバランスが崩れがち。プレゼントは想定よりも効果が小さいみたい。シングルはSNS活用で友人を増やしてみて。

ラッキーアイテム＆カラー 太めの眉、水色

こんな気持ちで過ごそう♪

ファッションは自分を映す鏡。「普段着＝ラフ＝だらしない」方程式にあてはまらないこと。きれいな女の子は普段着にも美の魔法を取り入れているのです。

Aquarius 水瓶座



1/20～2/18

停滞解除。心のデトックス感にスッキリ。ただし後半は早とちり注意報

全体運 ★★★★

心の五線譜には楽しい曲が♪　誰と会っても、どこへ行ってもハイスコア期。10/23前後は右脳のテンションがUP。感覚的な判断や選択が本質を捉えるはず。理論武装しない方が◎。メイクは口角が上がっているように工夫を。

恋愛運 ★★★★

恋愛偏差値上昇のスペシャル期。ライバルの影が消え、心は晴れ晴れ。カップルは家族との交流に結婚を意識するかも。既婚者の体験談を参考に。シングルは以心伝心。気になる男子へのアイコンタクトから第一歩がスタート。

ラッキーアイテム＆カラー スウェットパーカ、オレンジ

こんな気持ちで過ごそう♪

人相学的に、鼻の下と唇の間を人中といいます。疲れている時には、この部分を引き締めるようなメイクを。お顔が引き締まって見えますよ。

Libra 天秤座



9/23～10/23

行動に統一感がないと思われそう。バラバラのベクトルはキケン、修正を

全体運 ★★★

あれもこれも！と張り切るのは、すごく前向きだけれどハタから見ていると「何をどうしたいの？」と、今期は不思議ちゃんモード。洋服やメイクも統一感×になっていないか再チェック。10/23前後は落とし物にはご用心デス。

恋愛運 ★★★★★

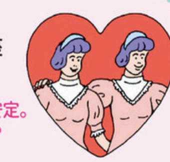
心の温度差ゼロ期間。何があっても私だけはカレの味方でいよう！という気持ちが強い絆に。言葉や態度で示すと♡　シングルは恋の兆しがイッパイ。キャラ変やイメチェンは出会いのカギ。陰影のあるメイクは強い磁石効果が。

ラッキーアイテム＆カラー メガネ、ブルー

こんな気持ちで過ごそう♪

今期は目元コンシャスをマスターしましょう。まばたきするたびに、なぜか引きつけられるテクを習得。男子ウケばかりではなく女の子の憧れの存在にも。

Gemini 双子座



5/21～6/21

運気の通信簿は高め安定。予想を上回る好成績や高評価にニッコリ

全体運 ★★★★

滑り出し好調。デキルと評判の人に教わったライフハックで仕事の効率がUP。状況に合わせたキャラメイクは開運のマスターキーに。10/19～11/5は自己改革に専念。合わないシューズは思い切って買い換えると人縁が好転。

恋愛運 ★★★

恋みくじは中吉、すべて受け身が安全。出会いはあるものの早合点に気をつけよ！　カップルは何か物足りない…、でもそれはいったい何？と堂々巡り。深く追求しないのが幸せ。10/30前後、気の迷いからアクシデント発生も。

ラッキーアイテム＆カラー 厚底シューズ、ブラウン

こんな気持ちで過ごそう♪

運もきれいなお化粧が大好き。「よくなる、よくなる」と、いつも自分に言い聞かせましょう。言葉のメイク効果で、運気にも現実的なハリツヤが誕生。

Pisces 魚座



2/19～3/20

運気は心・美・体をハーモナイズ。自己改革の秋を目指して、実りを手に

全体運 ★★★★

高次元を目指したケミカルエクササイズのオススメ期間。「お顔の体操・心の達観・身体の癒し」をMIXしたトレーニングを地道に始めて、見違えるくらい幸運体質に。10/23前後は疲れた心に元気をくれる薬箱的な存在に感謝。

恋愛運 ★★

運気は停滞。カップルは空振り続きのパッションに自暴気味。一時的な感情で「別れる」は危険信号です。一旦保留を。シングルは複雑な恋模様。優秀物件だったのに外見判断で取り逃がすことも。10/30前後はナンパ警戒期間。

ラッキーアイテム＆カラー パールのペンダント、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

オシャレのアップデート日和。メイクやファッションも大切だけれど、足元もお忘れなく。アクセサリーと同じくらいのエネルギーを使ってシューズ選びを。

Scorpius 蠍座



10/24～11/22

メンタル・バイタルともに元気になるには、余裕を大切にしましょう

全体運 ★★★

人気運の高まりの弊害で頼られる場面が増。できないことは断る、誰かに頼る、など柔軟な対応を心がけないとオーバーワークでお肌にも悪影響。ニキビ・毛穴の開きは清潔感のハンデにも。睡眠とスキンケアの時間は死守。

恋愛運 ★★★

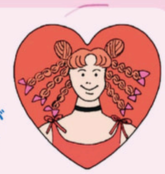
恋に恋する夢想期間。幸せなイメージが膨らむほど、リアリストの蠍座には現実とのギャップも。カップルは映画やドラマの基準で考えると物足りなさも。シングルは友達の恋人に横恋慕も。現実味の少ないラブに憧れる傾向が。

ラッキーアイテム＆カラー マーメイドラインスカート、ベージュ

こんな気持ちで過ごそう♪

11/6は蠍座内で新月が誕生。何かしらが、よみがえる暗示。気持ちのどこかで封印していた想いにも明るい光が。素敵なリボーンに期待しましょう。

Cancer 蟹座



6/22～7/22

心に悲観的なバイアスがかかりそう。マイナーな方向に捉えないこと

全体運 ★★

人間関係は曇り気味。調子がいい人たちに振り回されホトホト疲れてしまいそう。話の半分はフェイクかも？くらいの軽い気持ちが◎。10/23以降には再び陽が昇り始めます。毎日のメイクに大切なのは絵心。常に美を意識して。

恋愛運 ★

恋のプロモート惑星たちがよそ見する今。男捨離をするくらいの気丈さが必要。見事なまでの潔さが反作用の法則を生み出し、後半は思い切りハイカウントに転ずる可能性が。カップルは心の温度差に余計な気を使わず自然体で。

ラッキーアイテム＆カラー 開襟シャツ、ブラック

こんな気持ちで過ごそう♪

コンプレックスとも上手に付き合って。実は自分で思っているほどNGではないのがコンプレックスの正体。それどころか魅力の一部かも？　見直してみてね。

ベア ジャパン
☎0120-679-279

ベアミネラル
☎0120-24-2273

ヘムト PR
☎03 (6721) 0882

ヘレナ ルビンスタイン
helenarubinstein.jp

ホーユーお客様相談室
☎0120-416-229

ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766996

ポテテ
potete.net

ホワイジュース?
onlineshop.why-juice.me

ま

マイアパレル
thinkfuture.shop

マッシュビューティーラボ
☎03 (5774) 5565

マツモトキヨシお客様相談室
☎0120-845-533

マナラ化粧品
☎0120-110-747

マンダムお客さま相談室
☎0120-37-3337

ミース
☎03 (6450) 9758

ミック
☎0120-309114

ミテ
www.mite.co.jp

ミルク
☎03 (3407) 9192

ミルボン
☎0120-658-894

メグットビューティー
www.megood-beauty.com

メゾンスペシャル 青山店
☎03 (6451) 1660

メルヴィータジャポン
☎03 (5210) 5723

モットハウス・トーキョー
☎03 (6325) 2593

モロッカンオイル ジャパン
☎0120-440-237

や

ヤマサキ
☎0120-78-8682

ユー バイ スピック&スパン 渋谷パルコ
☎03 (5422) 3911

ユニ・チャームお客様相談センター
☎0120-423-001

ユニッシュ
☎06 (4707) 7100

ユニバーサルオーバーオール
☎03 (6447) 2470

ら

ライフズ 代官山店
☎03 (6303) 2679

ラヴィジュール ルミネエスト新宿
☎03 (3358) 7790

ラコステお客様センター
☎0120-37-0202

ラサーナ
☎0120-02-1147

ラサンテ
☎0120-808-026

ラ ロッシュ ポゼ
☎03 (6911) 8572

ランダ
☎06 (6451) 1248

リージー ブティック 原宿店
☎03 (6447) 1142

リー・ジャパン カスタマーサービス
☎0120-026-101

リーバイ・ストラウス ジャパン
☎0120-099501

リアルスタイル
☎0745 (52) 2544

リカフロッシュ
support@ricafrosh.com

リグルジャパン
☎048-229-7820

リゾイ
☎03 (3477) 5055

リッカ
☎03 (6432) 9994

リディア
☎03 (3797) 3200

REBEAUTY
☎03 (6721) 0801

リリー ブラウン 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7235

リリー ブラウン ルミネエスト新宿店
☎03 (6457) 8555

リリアン カラット
☎03 (4578) 3338

リンメル
☎0120-878653

ルイエン
ruien.jp

ル・シャルム・ドゥ・フィーフィー・エ・ファーファー
☎03 (5774) 0853

ルックスオティカジャパン カスタマーサービス
☎0120-990-307

ルベル / タカラベルモント
☎0120-002831

ルルドインターナショナル
☎090-6716-4413

レイ ビームス 新宿
☎03 (5368) 2191

レインボーシェイクプレスルーム
☎03 (6778) 0920

レディアゼル ルミネエスト新宿店
☎03 (3354) 3122

レブロン
☎0120-803117

レルボラリオ カスタマーサービス
☎03 (4530) 3144

ローズ バッド ルミネエスト新宿店
☎03 (5368) 2767

ローラ メルシエ
☎0120-343-432

ロイヤル化粧品
☎0120-699-611

ロイヤル パーティー
☎03 (6825) 9595

ロクシタンジャポン カスタマーサービス
☎0570-66-6940

ロコンド
☎0120-81-6510

ロザリー (ロザリームーン)
☎03 (6450) 5065

ロサンゼルスアパレル ジャパン
losangelesapparel.net

ロレアル プロフェッショナル
☎03 (6911) 8321

わ

ワールド プレス インフォメーション
☎03 (6324) 2642

ワフィト お客様窓口
info@waphyto.com

COVER GIRL
新木優子
初の特別版も決定♡
カバー解禁をお楽しみに

ar 12月号予告

11月12日(金)発売

特集 **圧倒的！イケコスアワード**

arと人気ヘアメイクが本気で選んだ
イケコスランキング2021

- イガリシノブ×ニョロモン顔
- 中山友恵×しゃれ爆コスメ
- 河嶋 希×すけすけ肌
- 福岡玲衣×美美美な目元
- 塩野瑛久×男子メイク
- 北原 果・徳永 舞×ほっと一息アイテム
- 人気YouTuber×お悩み解決コスメ

etc.

来年はくすぐる女になりたい
ガリガリイガリワールド

気になる美容賢者20人に聞きました
あなたの殿堂入りコスメ、なんですか？

今年のうるちゅべ肌クイーンは!?
ベスコス☆スキンケア

新作も定番もランキング
ショウガイ韓コス、トキドキ中コス

いざ頂上決戦
美容師100人が選ぶ！2021年arでワタシが惚れた髪はコレ！

クリスマスまでのカウントダウン着回し

knitと花とネイルと

しゃれみスウェットコーデ20

推しオス美容

たまゆら美人のつくり方

and more...

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2021年11月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
篠田 冴
豊島嶺奈
荒木千裕
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
沖 英里香
大崎もも

Advertising Staff
髙橋一就
望月麻弥
王 晴菜
永井一夫
桜井克昌
小堀哲史

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ　編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ　メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ　販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ　生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社

Shop List 2021.11

商品のお問い合わせの際には、『アール11月号の00ページを見て』と伝えていただくとスムーズです。

あ

アーカー 表参道ヒルズ店
☎03 (5785) 0790

R&E
☎03 (3477) 5016

RMK Division
☎0120-988271

アイエヌイー
☎0120-333-476

アヴェダ お客様相談室
☎0570-003-770

アキレスお客様相談室
☎0120-89-4192

アクレント
☎03 (6712) 6102

アスター・ワン
tricore.jp

アスパック企業
☎0120-108794

アディクション ビューティ
☎0120-586-683

アテックスサービスセンター
☎0120-951-719

アデランス
☎0120-05-1960

アドゥ ヴィーヴル
☎06 (6545) 1266

アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店
☎03 (6419) 7170

アビステ
☎03 (3401) 7124

アミューズ
www.qoo10.jp/shop/amuse

アムリターラ
☎0120-980-092

アメリヴィンテージ (B STONE)
☎03 (6712) 7887

アメリカンホリック プレスルーム
☎0120-806-008

アリエルトレーディング
☎0120-201-790

アリミノ
☎0120-945-334

アロマパシィー
aromapathi.com

アンダーソン アンダーソン ニュウマン新宿店
☎03 (6709) 8369

アンプリチュード
☎0120-781-811

イー・エム表参道店
☎03 (5785) 0760

イヴ・サンローラン・ボーテ
☎0120-526-333

YES TOKYO 中目黒
☎03 (3760) 4717

イグニス
☎0120-664-227

イズントシー
www.isnt-she.com

イニスフリー お客様相談室
☎0800-800-8969

イフイング
☎03 (6263) 9605

ヴィークレア
☎03 (6804) 5033

ウィゴー
☎03 (5784) 5505

ヴェレダ・ジャパン
☎0120-070601

uka Tokyo head office
☎03 (5843) 0429

UTS PR
☎03 (6427) 1030

H&M カスタマーサービス
info.jp@hm.com

H30 ファッションビュロー
☎03 (6712) 6180

H2O
☎03 (6864) 3948

S&T
☎03 (4530) 3240

エテ
☎0120-10-6616

エドウイン・カスタマーサービス
☎0120-008-503

エトヴォス
☎0120-0477-80

エナソルーナ
www.enasoluna.com

エピヌ
epine.am@gmail.com

エミネント東京本店
☎03 (3661) 7701

エミリーウィーク
☎0120-301-457

MIC
☎03 (6432) 9156

エムケースリーアンドコー
w-f-n.tokyo

エムコーポレーション
☎03 (6869) 3164

mgb skin
☎03 (6455) 1447

MTG (リファ)
☎0120-467-222

エモダ ルミネエスト新宿店
☎03 (3355) 1560

エレメントルールカスタマーサービス
☎0120-941-954

ENDOCA
info@endoca.10.jp

オーバーライド 神宮前店
☎03 (6433) 5535

オサジ
☎0120-977-948

オフィシーヌ・ユニヴェルセル・ビュリー本店
☎0120-09-1803

オムニゴッド北堀江
☎06 (6543) 0625

おもちゃ箱
☎03 (3759) 3479

オンワード樫山 お客様相談室
☎03 (5476) 5811

か

カーサフライン表参道本店
☎03 (6447) 5758

カーリーシュウ
curlychou.com

ガールズソサエティ
thegirlssociety.net

カイタックインターナショナル
☎03 (5722) 3684

花王 (ソフィーナ)
☎0120-165-691

花王 (リーゼ)
☎0120-165-692

カオリノモリ ハラジュク
☎03 (5786) 4442

カシラ プレスルーム
☎03 (5773) 3161

CASUCA表参道本店
☎03 (5778) 9168

かならぼ
☎0120-91-3836

カネボウ化粧品、
カネボウインターナショナルDiv.
☎0120-518-520

カミーユビスランダ
☎06 (6451) 1248

カラーズ
☎050-2018-2557

キャセリーニ
☎03 (3475) 0225

グジャン
☎03 (6770) 6090

クチュール
☎0120-546-738

クラランス
☎03 (3470) 8545

グリーンスプーン
info@greenspoon.co.jp

Clue
☎03 (5643) 3551

グローイング サンデーマーケット
info@9growing.jp

クロス・コミュニケーション
support@room-601.com

ケイティ
☎03 (3496) 4885

ケラスターゼ
☎03 (6911) 8333

ケンテ カスタマーセンター
☎03 (4330) 0336

コージー本舗
☎03 (3842) 0226

コーセー
☎0120-526-311

コーセー (プレディア)
☎0120-763-327

コーセーコスメニエンス
☎0120-763-328

ゴールディ
☎03 (6447) 4180

神戸レタス
www.lettuce.co.jp

ココ ディール
☎03 (4578) 3421

コス 銀座店
☎03 (3538) 3360

コズミックマーケット
☎050-6861-3000

コスメキッチン
☎03 (5774) 5565

コスメデコルテ
☎0120-763-325

CONOMi 原宿店
☎03 (6273) 0225

コロネット
☎03 (5216) 6518

コンバースインフォメーションセンター
☎0120-819-217

コンフォートジャパン
☎0120-39-5410

さ

ザ・ウォール ショールーム
☎03 (5774) 4001

サカス PR
☎03 (6447) 2762

ザ ヘアー バー トウキョウ
☎03 (3499) 0077

SABON Japan
☎0120-380688

ザラ カスタマーサービス
contact.jp@zara.com

サラース カスタマーサポート
customer@sararth.com

ザ レディ
thelady.co.jp

SUNDAY MARKET
9rowing.jp

サンボークリエイト
☎082 (248) 6226

サンルイ・インターナッショナル
☎0120-550-626

GMコーポレーション
gm-beauty.jp

ジーユー
☎0120-856-453

シアン PR
☎03 (6662) 5525

シスレー
☎03 (5771) 6217

資生堂、資生堂インターナショナル
☎0120-81-4710

SHISEIDOお客さま窓口
☎0120-587-289

資生堂薬品
☎0120-22-6065

シップス エニィ 渋谷
☎03 (3496) 0382

シップス グランフロント大阪店
☎06 (6359) 2271

シャガデリック
☎03 (3477) 5025

ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム
☎03 (3401) 5001

シャネル カスタマーケア (香水・化粧品)
☎0120-525-519

シャボード オー 東急プラザ銀座店
☎03 (6280) 6576

シャルル シャトン ラフォーレ原宿
☎03 (6721) 1870

ジュエッテ
☎0120-10-6616

ジョエルロティ
joelroty.com

ジョンマスターオーガニック
☎0120-207-217

ジルスチュアート　ビューティ
☎0120-878652

SHIRO
shiro-shiro.jp/

森光
☎0800-888-9529

シンセプション
☎0120-66-7170

シンピュリテ
☎03 (6732) 1285

新菱
☎0570-001-812

ススプレス
☎03 (6821) 7739

スタイルデパートメント
☎03 (5784) 5430

スタイルナンダ 原宿店
☎03 (6721) 1612

SUQQU
☎0120-988761

ステラシード
☎03 (6804) 5584

ステラハリウッド カスタマーセンター
☎0120-80-8421

ストゥディオ アール スリーサーティー
contact@studior330.co.jp

スナイデル 阪急うめだ本店
☎06 (6313) 7392

スナイデル ホーム ルミネ新宿2店
☎03 (6258) 1126

スナイデル ルミネ新宿2店
☎03 (3345) 5357

スナイデル ビューティ
☎03 (3261) 9968

スマートインフォメーションセンター
☎0120-819-217

スマートクロージングストア 原宿店
☎03 (3406) 0012

スムーズスキン カスタマーサポート
☎0120-791-355

THREE
☎0120-898-003

セザンヌ化粧品
☎0120-55-8515

セルヴォーク
☎03 (5774) 5565

ソナ
m.sonyunara.jp

ソムニウム
☎03 (3614) 1102

た

ダイアナ 銀座本店
☎03 (3573) 4005

タオガーデン
taogarden-jp.com

タカラベルモント
☎0120-002831

タビオ
☎0120-315-924

チャールズ&キース ジャパン
☎03 (4405) 4420

チューンメーカーズ お客様相談室
www.tunemakers.net/top/quest/asp/quest1.asp

ディー・アップ
☎03 (3479) 8031

TAT
☎03 (5428) 3488

ティグル ブロカンテ
☎092 (761) 7666

デイシー ルミネ新宿店
☎03 (6457) 7042

デイリリー
daylily.com.tw/contact/

テクノエイト
☎06 (6968) 1253

デミ コスメティクス お客様相談室
☎0120-68-7968

デュアル
☎03 (6455) 4690

トーン
☎03 (5774) 5565

トゥモローランド
☎0120-983-522

常盤薬品工業 お客さま相談室
☎0120-875710

ドクタークレンズ
info@bio-medical.jp

ドクターマーチン・エアウエア ジャパン
☎03 (5428) 4981

ドルチェ&ガッバーナ ビューティ お客さま窓口
☎0120-500-722

な

ナーズ ジャパン
☎0120-356-686

ナイキ お客様相談室
☎0120-500719

NAOS JAPAN
☎0120-074-464

Nuzzle
☎0120-916-852

ナディア フローレス エン エル コラソン
☎03 (5772) 6661

ナプラ
www.napla.co.jp

ニールズヤード レメディーズ
☎0120-316-999

ニチニチ製薬
☎0120-171-868

ニベア花王
☎0120-165-699

ニューエラ
neweracap.jp

ネイチャーラボ
☎0120-472-288

Neith
contact@rine.10.jp

は

バッドヘアデイ
badhairday.web@gmail.com

パナソニック お客様ご相談センター
☎0120-878365

ハニー ミー ハニー
☎03 (6427) 4272

ハホニコ
☎0120-76-8025

ハホニコ ハッピーライフ
☎0120-8025-11

パラブーツ アオヤマ店
☎03 (5766) 6688

パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン
☎03 (3239) 0618

バロックジャパンリミテッド
☎03 (6730) 9191

P&G お客様相談室 (ヘアケア)
☎0120-021327

ビーエックス
☎03 (6757) 7767

ピーチ・ジョン
☎0120-066-107

B-by-C
corefit-customersupport@b-by-c.com

ビープル バイ コスメキッチン
biople.jp

ビームス ボーイ 原宿
☎03 (5770) 5550

ヒーリングワークス
☎06 (6121) 2152

ビビィ
bibiy.official@gmail.com

ビリティス
☎03 (3403) 0320

ビルボックス ジャパン
☎03 (6804) 2922

ヒロタ (ノエラ)
☎03 (6450) 3044

hince
www.hince.jp

ブーマ お客様サービス
☎0120-125-150

ファイントゥデイ資生堂お客さま窓口
☎0120-202-166

fabriq
contact@klarmclay.com

フィグメンツ
figments-store.jp

VT COSMETICS
☎03 (6709) 9296

フェブリナ
☎0120-117-005

フェルマータ
hellofermata.com

fourcompany
puaiai0818@fourco.co.kr

プチバトー・カスタマーセンター
☎0120-190-770

プライベート・スプーンズ・クラブ 代官山本店
☎03 (6452) 5917

PLAZA カスタマーサービス室
☎0120-941-123

BLAST Inc.
info@blast.jp.net

フラワー
☎042 (851) 9525

プレミアアンチエイジング
☎0120-557-020


LELIEN PLUS
LELIEN PLUS
LELIEN PLUS
心地いいフィット感がやみつきになる
“走れるパンプス”
Original Pumps

AmiAmi









定番の中にもさりげなくトレンドを取り入れた靴をロープライスでご提案

【右ページ】V字のカッティングで脚がすらりと細見え。Vカットポインテッドトゥフラットパンプス　FX2014 ¥2,190

【左ページ（右上から）】スクエアトゥミュール　FX2022 ¥3,190　/　トラックソールチェルシーブーツ　LO5010 ¥3,890
キトゥンヒールストレッチブーツ　CX3212 ¥4,090　/　5cmヒールポインテッドトゥパンプス　CX2500 ¥2,890（すべて税込）

ar 2021 11 NOVEMBER

2021年10月12日発行・発売　第27巻第11号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121

印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan